DESCOPERĂ-ȚI AMINTIRILE ASCUNSE ȘI ADEVĂRATUL EU

DR MENIS YOUSRY
CREATORUL PROCESULUI ESSENCE

Dr. Menis Yousry

Descoperă-ți amintirile ascunse și adevăratul eu

Traducere din engleză de
Alexandra Macsim

Lifestyle Publishing
2015

Lifestyle

DISCOVER YOUR HIDDEN
MEMORY & FIND THE REAL YOU
Dr. Menis Yousry
Copyright © Menis Yousry, 2011

Copyright © Lifestyle Publishing, 2015
pentru prezenta ediție

Lifestyle Publishing face parte
din Grupul Editorial Trei

O.P. 16, Ghișeul 1, C.P. 27-0490, București
Tel.: +4 021 300 60 90, Fax: +4 0732 25 20 20
e-mail: comenzi@edituratrei.ro
www.lifestylepublishing.ro

Editori: Silviu Dragomir, Vasile Dem. Zamfirescu, Magdalena Mărculescu
Director: Crina Drăghici
Redactor: Delia Anghelescu
Design: Alexe Popescu
Director producție: Cristian Claudiu Coban
DTP: Florin Paraschiv
Corectori: Maria Mușuroiu, Ana-Maria Tamaș

ISBN ePUB: 978-606-8566-74-0
ISBN PDF: 978-606-8566-75-7
ISBN Print: 978-606-8566-48-1

Această carte în format digital (e-book) este protejată prin copyright și este destinată exclusiv utilizării ei în scop privat pe dispozitivul de citire pe care a fost descărcată. Orice altă utilizare, incluzând împrumutul sau schimbul, reproducerea integrală sau parțială, multiplicarea, închirierea, punerea la dispoziția publică, inclusiv prin internet sau prin rețele de calculatoare, stocarea permanentă sau temporară pe dispozitive sau sisteme cu posibilitatea recuperării informației, altele decât cele pe care a fost descărcată, revânzarea sau comercializarea sub orice formă, precum și alte fapte similare săvârșite fără permisiunea scrisă a deținătorului copyrightului reprezintă o încălcare a

legislației cu privire la protecția proprietății intelectuale și se pedepsește penal și/sau civil în conformitate cu legile în vigoare.

Lectura digitală protejează mediul

Versiune digitală realizată de elefant.ro

Această carte este o explorare a conștiinței umane;
cum să schimbăm ceea ce credem că suntem
și cum să devenim cine suntem cu adevărat.

Informațiile oferite în această carte nu trebuie văzute ca un substitut pentru sfatul medical profesionist. Consultați mereu un medic practicant. Intenția autorului este doar să transmită informații de natură generală pentru a vă ajuta să ajungeți la o stare de bine, pe plan emoțional și spiritual. Cititorii vor folosi informațiile din această carte pe propria răspundere. Nici autorul și nici editura nu poartă nicio responsabilitate pentru eventualele pierderi sau prejudicii provocate de folosirea greșită a sugestiilor făcute ori prin nerespectarea recomandării de a cere sfatul medicului.

Copiilor mei, James și Russha

Mulțumiri

Aș dori să mulțumesc următoarelor persoane pentru că m-au ajutat la scrierea acestei cărți: Sukhy Loyal, Daphne Trotter, Natalia Nikolova, Milena Nenkova, Graham Edwards și doctor John Briffa.

Lui Naomi Fowler îi sunt recunoscător pentru susținerea și dedicarea ei în editarea cărții. Lui Ben Brophy pentru că m-a inspirat să scriu această carte prin seriozitatea sa și mai ales pasiunea lui de a împărtăși tuturor înțelepciune și cunoaștere.

De asemenea, doresc să mulțumesc următoarelor persoane pentru că m-au susținut de-a lungul anilor:

John Duggan, Jon Walsh, Terry Tillman, Mike Conner, Jacob Handelman, Desislava Dare, Poliksena Kostova, Jennifer Evans, Asia Dimitrova, Yvette Nagy, Sági Miklós, Dina Nikolits, Graham Edward, Judit Berki, Diana Karabinova, Will Skaskiw, Jean Crawford, Marian Ingleby, Zoltán Disznós, Adrian John Oliver, doctor Amal Treacher, Andy Metcalf, doctor Barry Mason, Delia și Simon Gray, Ely Varghai, Erika Balogh, Grant Stapelton, Isabel Losada, Linda Julian, Michael și Marcelle Lawson, Paul Higgs, Sam Westmacott, Sarah Brooking, Sarah Haigh, Siobhan Soraghan, Steve Nobel, Boriana Racheva, Rumyana Peneva, Fidanka Chingova, Ben Gabbitas, Peter Goryalov, Andy Morse, Delyan Zagaryov, Janet Parker, Graham Hadley, Merrel Gering, Leon Norell, Sir Ralph Halpern și Helen Harnden.

Doresc să le mulțumesc următoarelor persoane care au fost alături de mine în a introduce și promova munca mea în România și nu umai: Gabor Kerekes, Zsuzsa Kerekes, Julianna Perge, Piroska Toro, Monica Ion, Ștefan Irimia, Eva Ion, Paula Șipoș, Cătălina Poiană, Gabriela Coman, Timea Palko, Anca Pîrvu, Emanuel Nechita, Corina Nechita, Carmen Anton, Răzvan Anton, Luana Ibacka, Mihaela Andoni, Gabriela Domnița, Barna Bende, Kinga Bende, Lorand Laszlo, Rossen Antonov, Elena Tănase, Călin Oancea, Diana Radu, Simona Sferle și Zsolt Makkai.

Prefață

O călătorie în conștiința umană

Această carte vă va duce într-o călătorie de explorare în propria conștiință și vă va arăta cum a fost ea influențată de primele experiențe prin care ați devenit conștienți. Conștiința voastră este creată chiar dinainte de a vă naște, așa cum este creată și pe parcursul copilăriei, prin relația cu părinții voștri, cu originile voastre, cu generațiile trecute, cu mediul înconjurător și cultura voastră. Călătoria aceasta vorbește despre toate valurile puternice și invizibile de influență pozitivă sau negativă, care ne dirijează viețile și cum se combină pentru a ne ajuta să înțelegem cum ne percepem pe noi înșine ca ființe umane. Este o călătorie despre cum aceste experiențe se interconectează și ne leagă de trecutul și de prezentul nostru, astfel creându-ne viitorul.

Deseori, aceste valuri de influență determină dinamici ascunse, alcătuite din probleme nerezolvate, credințe, experiențe dureroase și circumstanțe neobișnuite, pe care nu le-am înțeles pe deplin în trecut. Ele sunt stocate în memoria noastră subconștientă, ascunse de mintea conștientă și ne influențează puternic percepția prezentă asupra lumii. De asemenea, ele sunt consolidate cu consecvență atunci când, în mod inconștient, atragem în viața noastră situații și circumstanțe care le confirmă.

Când spunem conștiință umană spunem desăvârșire. Datorită dorinței noastre de a completa și de a vindeca aceste experiențe incomplete și dureroase din trecut, ele devin modele ce se repetă. De multe ori, continuă să se manifeste în viețile noastre doar pentru că noi încă nu le-am înțeles. Ele sunt modele nerezolvate care tot revin, în ciuda încercărilor noastre de a găsi o soluție și de a încheia acest proces.

Explorându-ne amintirile ascunse putem căuta o modalitate de a schimba ceea ce credem că suntem și să devenim cine suntem cu adevărat; cu alte cuvinte, putem învăța cum să trăim conștient *acum* și așa cum suntem cu adevărat. Aceasta este o călătorie în inima și sufletul vostru pentru a căuta pacea și pentru a găsi vindecarea prin explorarea a ce înseamnă să fii om — ca adult sau copil, în cadrul unei familii sau al unei societăți. În plus, este o

călătorie despre ceea ce înseamnă să fii om într-o lume pe care o percepem a fi parțial reală, parțial iluzorie și într-un univers construit asemenea nouă.

Cea mai dificilă provocare este să explorăm capacitatea de a descoperi, de a scoate la suprafață și, nu în ultimul rând, de a observa toate aceste dinamici ascunse din interiorul nostru, din familiile noastre, din cultura noastră astfel încât să descoperim tiparul intern al realității și modul în care am perceput, până acum, lumea. Ajungând la înțelegerea noastră ca ființe, ne vom explica de ce avem tendința de a repeta mereu aceleași situații, sau de a încerca și eșua repetat să creăm opusul lor.

În demersul descoperii amintirilor noastre ascunse și în cele din urmă, pe noi înșine, avem în vedere structurile construite de conexiunile neurologice din creierele noastre și la modul în care originile și generațiile noastre trecute ne fac să înțelegem cultura și locul nostru în lume. Aceste cunoștințe ne vor conduce spre conștientizarea profundă a propriei persoane și vieți și ne vor ajuta să eliminăm alte suferințe viitoare și să avem succes în viitor. Cheia acestei transformări este să găsim pace încercând să ne înțelegem pe noi înșine, ca ființe umane în acest univers în plină desfășurare.

Libertatea adevărată vine din interiorul nostru și nu depinde de ceilalți. Putem fi eliberați din capcana de a ne vedea doar ca un produs al trecutului nostru (și al modului în care ne influențează aici și acum). Oamenii, care vorbesc întotdeauna despre căutarea libertății, sunt deseori captivi în închisoarea propriului trecut și încearcă să evadeze din ceva ce nu mai există.

Găsirea amintirilor ascunse

Informațiile din această carte provin din multe surse și s-au dezvoltat din interesul și experiența mea în domeniile de potențial uman, schimbare socială, cultură, psihologie, artă, psihoterapie, spiritualitate și cercetare academică. Unele informații s-au ivit în timpul cercetărilor mele asupra memoriei, a studiilor cerebrale și biologiei. Toate aceste discipline sunt esențiale și relevante pentru înțelegerea amintirilor noastre ascunse. Totuși, studiul memoriei și al creierului este mai mult decât complex, așa că am încercat să ofer informația complexă și cea biologică cât mai direct posibil, dat fiind că o explicație completă a tuturor detaliilor depășește scopul acestei cărți. Atunci când menționez creierul sau anumite părți cerebrale,

trebuie să aveți în minte faptul că există o imagine de ansamblu care evoluează constant, în ceea ce privește cunoașterea creierului, la fel cum, de exemplu, evoluează computerele din punct de vedere tehnologic. În câțiva ani vom ști chiar mai multe despre creier și despre cum ne influențează el comportamentul. O mare parte din celelalte informații din această carte vin din revelațiile personale și din munca mea cu oamenii în sfera terapeutică, în timpul cursurilor din cadrul Fundației Essence și de la mulți oameni care m-au inspirat în încercarea de a mă înțelege pe mine însumi.

Este important ca voi să înțelegeți că nu trebuie să credeți tot ceea ce citiți în această carte. Este important să trageți propriile concluzii în legătură cu ceea ce citiți și să vă încredeți în propria intuiție și propriile învățături. În mod automat, veți recunoaște ce este adevărat pentru voi. Cunoștințele noastre sunt întotdeauna limitate pentru că evoluăm în mod constant, iar această carte vă oferă mijloacele cu care puteți explora înțelepciunea și vindecarea interioară prin cunoaștere îmbogățită, reflecție și intuiție și vă oferă posibilitatea de a face schimbări în viața voastră. Această carte nu oferă o *metodă* de un anumit fel, în afară de cea care funcționează prin meditația profundă asupra noastră înșine. Mulți au încercat în zadar să folosească *metode* sau *sisteme* pentru a aduce schimbări în viața lor. Metodele ne pot distrage de la acum și aici. Cu toate că suntem programați să credem că putem rezolva orice problemă făcând ceva în legătură cu ele, ne găsim, totuși, căutând și sărind de la o *formulă, un profesor* sau *secret* la altul. În mod inevitabil, aceste metode de a căpăta înțelegerea de sine sunt soluții temporare și astfel nu ajung în profunzimea ființei noastre pentru efecte de lungă durată.

Aceasta nu este o carte de autoajutorare sau o înlocuire a înțeleciunii voastre; este un îndemn și un mesaj de amintire a faptului că puteți trăi viața de zi cu zi în și prin propria conștiință.

De fapt, este o readucere aminte a CEEA CE VOI ȘTIȚI DEJA.

Partea I

Conflictul dintre ceea ce intenționăm și ceea ce reușim să facem

Introducere

Suntem reflexia convingerilor noastre

Esența modului prin care ajungem să ne cunoaștem pe noi înșine se bazează pe echilibrul perfect dintre lumea sentimentelor noastre interioare, profunde și acțiunile noastre exterioare. Discrepanța misterioasă dintre aceste două lumi — acțiunile noastre și cum am fi vrut să acționăm — se îmbină cu procesele interioare ce dau culoare emoțiilor noastre și ne influențează procesul de luare a deciziilor și acțiunile; pentru noi, ele pot fi constructive sau distructive.

Fiecare dintre noi își dorește sănătate, bogăție, relații bune și fericire. Mulți profesori și cărți vorbesc despre potențialul nostru de a dobândi tot ceea ce ne dorim în viață. Chiar dacă s-ar putea să îi credem — în mod conștient și logic — putem fi dezamăgiți văzând că nu dobândim tot ceea ce vrem de la viață și continuăm să ne luptăm pentru a ne atinge visurile. Chiar mai frustrant de atât, putem descoperi că relațiile noastre, comunicarea și interacțiunile cu ceilalți nu se potrivesc cu intențiile noastre oneste și cu dorințele noastre profunde. Cu toții am avut conversații în care, de multe ori, nu spunem lucrurile pe care intenționăm să le spunem la momentul respectiv. În timp, acest lucru poate duce la nesiguranță, pe măsură ce realizăm că gândurile noastre erau corecte dar nu puteam acționa, chiar dacă știam în sufletul nostru ce voiam să spunem sau să facem.

De câte ori ne spunem nouă înșine că nu vom mai face niciodată un anume lucru și, totuși, îl repetăm? De câte ori ne enervăm sau acționăm defensiv și apoi regretăm ceea ce am spus? Chiar dacă, în acel moment, știm că ceea ce facem sau spunem nu este varianta corectă, continuăm să acționăm în acel mod. De câte ori ne-am ignorat vocea interioară? De câte ori am reacționat într-un fel care ne face să nu ne mai iubim pe noi înșine?

Am putea fi iertați pentru că am ajuns la concluzia că suntem alcătuiți din mai multe părți; ceea ce înseamnă că există un conflict între viziunea noastră despre lume și despre ceilalți și reacțiile noastre la experiențele trăite în fiecare zi, în relația cu oamenii. Răspunsurile noastre la aceste

experiențe nu se conformează realității personale. Acesta este misterul care vă poate ajuta să evoluați prin descoperirea amintirilor ascunse.

Programarea inițială

Primul pas este să începem să realizăm că programarea pe care o suferim în primii ani de viață poate determina schimbări pe care vrem să le facem mai târziu. De multe ori nu înțelegem de ce primim rezultate negative și de ce eșuăm în atingerea potențialului nostru maxim. Ba mai mult, putem cădea în capcana de a da vina pe alții pentru eșecurile noastre sau de a le pune pe seama ghinionului sau a circumstanțelor, fără să conștientizăm că noi suntem creatorii rezultatului obținut (sau pe care nu l-am obținut). Adevărul este că, de fapt, ne autosabotăm prin credințele inconștiente care contrazic ceea ce vrem cu adevărat.

În adâncurile inconștientului nostru există o greutate a timpului și tradiției care ne trage într-o anumită direcție. Până la o anumită limită, mintea conștientă se poate controla și ghida singură în prezent, dar în mintea inconștientă, problemele nerezolvate, superstițiile, viciile și fricile stau în așteptare, vibrează, influențează și dictează emoțiile noastre, deci și comportamentul nostru. Acestea pot scoate la iveală aproape opusul dorințelor și viselor noastre conștiente.

Acest mister trăiește în spațiul necunoscut dintre acțiunile și intențiile noastre. Esența modului prin care ajungem să ne cunoaștem pe noi înșine se bazează pe echilibrul perfect dintre lumea sentimentelor noastre interioare, profunde și acțiunile noastre exterioare. Discrepanța misterioasă dintre aceste două lumi — acțiunile noastre și cum am intenționat să acționăm — se îmbină cu procesele interioare ce dau culoare emoțiilor și ne influențează procesul de luare a deciziilor și acțiunile; pentru noi, ele pot fi constructive sau distructive.

Călătoria noastră începe prin stabilirea unei conexiuni între gândurile noastre și sentimentele profunde inconștiente. Sentimentele noastre sunt cele mai importante pentru că ele reprezintă energia ce ne animă comportamentul. Explorând toate aceste limitări, noi putem descoperi cum să creăm modalități mai eficiente de a trăi prin care să dobândim ceea ce dorim de la viață.

Conflictul dintre intenție și acțiune

Să începem cu explorarea momentului în care ia naștere conflictul dintre intenții și acțiuni, folosind noțiunile de minte conștientă și minte inconștientă în relația cu experiențele noastre de viață.

Viața noastră este reflexia minții noastre subconștiente. Privind în această oglindă, vom descoperi că nu putem avea lucrurile pe care ni le dorim din cauza faptului că purtăm modele și credințe pe care subconștientul nostru nu le aprobă.

Conștiința se divide în două părți, după cum este cunoscut: prima, mintea conștientă prezentă — o putem numi esența noastră (sau inima noastră, vocea interioară, ceea ce suntem cu adevărat) — și a doua, personalitatea noastră, pe care o folosim când ne prezentăm lumii. Mulți oameni cred că personalitatea reprezintă cine sunt ei cu adevărat dar provocarea pe care o înfruntăm în viață este că ne naștem într-o familie și purtăm mereu cu noi cultura, credințele acestei familii, dar și gândurile și sentimentele generațiilor trecute. În consecință, personalitatea noastră a fost construită și modelată de viețile altor oameni și de experiențele, educația, cultura, părinții și familiile lor. Aceste două dimensiuni ale conștiinței noastre pot fi în conflict deoarece intențiile noastre nu se conformează întotdeauna la ceea ce se așteaptă de la noi sau la cum *ar trebui* să ne comportăm.

Chiar dacă noi continuăm să învățăm și să creștem până în ultima zi a vieții noastre, este universal acceptat că, în mare parte, condiționarea ființei umane are loc în primii ani de viață. Aceasta ne poate ajuta să reușim sau să eșuăm în atingerea țintelor și visurilor în viața adultă.

Prima relație pe care o aveți este cu părinții, în special cu mama, și această relație vă construiește modelul pentru toate relațiile din viața voastră. Mama reprezintă deschiderea spre viață; înainte să ne naștem, am experimentat lumea și emoțiile mamei. În primul moment în care mama își vede copilul, ea stabilește ritmul vieții pentru acel copil. Legătura timpurie dintre mamă și copil prezintă memoria conștientă și subconștientă a mamei și adâncurile lumii ei interioare. Astfel, mama construiește structura creierului social al copilului ei. Și tatăl, prin interacțiunea cu copilul și prin atașamentul lui față de copil, își prezintă credințele și valorile subconștiente prin modul în care acționează și contribuie la crearea realității copilului. Capacitatea părinților de a oferi hrană și afecțiune are

un impact asupra imaginii de sine și a interacțiunilor sociale ale copilului pentru tot restul vieții lui.

Programarea inițială

În cartea *The Secret Life of the Unborn Child* (*Viața secretă a copilului nenăscut*), doctorul Thomas Verny explică, împreună cu John Kelly, cum uterul reprezintă prima experiență pe care o avem cu lumea și este primul cămin în care trăiește copilul, încă nenăscut. Dacă mediul uterin este influențat de stări de anxietate sau chiar respingere în corpul mamei, atunci copilul va vedea lumea prima oară ca un mediu neprimitor.

În cazurile în care mama a dorit să facă un avort, se ceartă cu partenerul sau experimentează orice altă formă de emoție negativă care se repetă în timpul sarcinii, atunci copilul poate simți că nu este în siguranță. Dacă, de exemplu, mama a făcut un avort înainte și acum nu se poate elibera de sentimentul de vinovăție, atunci aceste trăiri pot fi transmise copilului, încă nenăscut. Experiențele trecute care determină un model de sentimente negative în legătură cu sarcina, de asemenea, pot avea un impact asupra fătului nenăscut; așa cum un bebeluș preia, în mod constant, nutrienți și oxigen din sângele mamei, în același mod, el se hrănește și cu emoțiile ei.

Doctorul Dominic Purport, redactor al *Brain Research Journal*, susține această teorie și afirmă că starea de conștiență începe încă dinainte de a ne naște. Între săptămânile a 28-a și cea de-a 32-a, circuitele cerebrale încep să ia formă și bebelușul se poate conecta la gândurile și visurile mamei lui.

Teoriile spun că gândurile și sentimentele mamei se pot infiltra atât de adânc în psihicul copilului încât rămân acolo pentru tot restul vieții lui. Aceste sentimente definesc și formează viața emoțională a copilului și poate crea amenințări, care sunt întipărite în mintea copilului nenăscut. Pentru ca cineva să schimbe asemenea influențe ar trebui să muncească enorm cu sine.

Doctor Verny lansează teoria conform căreia copiii nenăscuți anticipează cum va fi noua lume pe baza primelor experiențe. Dacă un copil nenăscut simte că nu este în siguranță chiar de la începuturile dezvoltării sale, atunci își construiește niște așteptări inconștiente bazate pe ideea că lumea va fi asemeni celei pe care o experimentează în uter. Copilul este predispus la o anumită personalitate în ceea ce privește relația cu ceilalți. Viața exterioară poate fi mult mai dificilă dacă experiența intrauterină nu a fost una plăcută.

Aceste experiențe pot fi doar la nivel de stare, întrucât capacitățile emoționale, intelectuale și neurologice ale copilului nenăscut nu sunt dezvoltate pe deplin. Chiar dacă circuitele și conexiunile cerebrale s-ar putea să nu influențeze personalitatea, ele sunt extrem de sensibile la stările de inconsecvență și avarie. De asemenea, doctorul Verny afirmă că sentimentele de iubire și respingere afectează copilul nenăscut de la o vârstă fragedă. Pe măsură ce creierul se maturizează, senzațiile și sentimentele primitive se dezvoltă în sentimente mai complexe, gânduri și, mai târziu, idei.

Dacă deja există înconsecvențe în viața mamei, de multe ori ele continuă și după naștere, iar copilul este deja predispus la asemenea vulnerabilități.

Etapa a doua de pregătire

De la naștere suntem instruiți de alți oameni (de obicei, părinții noștri) cum să trăim. Ei ne pregătesc în același fel în care au fost ei instruiți deoarece cred că aceasta este cea mai bună metodă. Fac acest lucru pentru că scopul lor este ca noi să supraviețuim în această lume, în cel mai bun mod posibil, conform cu ceea ce dictează lumile lor conștiente și inconștiente (ascunse). Ei ne învață cum să trăim, cum să acționăm și să reacționăm, astfel încât personalitatea noastră devine o formă de protecție dezvoltată *în afara* noastră, care ne ajută să facem față acestei vieți.

Prin urmare, personalitatea noastră este construită de percepțiile și reacțiile noastre acumulate și se dezvoltă încă din copilăria timpurie, dar și ca răspuns la diversele experiențe care apar în viață. Deci, acestea constituie temelia personalității noastre. Asemenea construcție continuă să fie susținută — și consolidată — de cererile celorlalți; de exemplu, ale oamenilor care ne cresc și ale societății din care facem parte. Această personalitate se dezvoltă prin atragerea unor experiențe similare care, în final, întăresc amintirile și credințele care au construit-o de la început.

De-a lungul anilor, această dinamică reactivă crește și se dezvoltă, își depășește rolul inițial de protecție, și descoperim că și-a format o viață proprie. Acest tip de personalitate este, de fapt, o rețea puternică de atitudini și modele comportamentale subconștiente, care poate domina aproape orice aspect al vieții noastre. În consecință, ne comportăm contrar cu cine suntem cu adevărat și cu intențiile pe care le avem de fapt. Acest lucru se aplică mai ales în legătură cu intențiile ascunse adânc în esența noastră

(subconștientul) pe care tot încercăm să le scoatem la suprafață. Mai mult decât atât, deseori, se poate întâmpla ca aceste comportamente să ne fi ajutat în multe moduri și să fi determinat o mare parte din succesul nostru.

Există multă presiune asupra noastră din lumea exterioară pentru că toți cei care ne-au crescut au pus presiune pe noi în același fel în care au experimentat și ei asta, de mână cu părinții lor. În plus, noi am ajuns la fel ca ei pentru că îi imităm în mod involuntar, conform lecțiilor primite de la ei. Acest lucru poate determina o discrepanță între intenția noastră și ceea ce avem în viață.

Pentru a rezolva această discrepanță, noi trebuie să înțelegem mai bine cele două părți ale conștiinței noastre — subconștientul și conștientul. Mintea noastră subconștientă găzduiește credințele noastre puternice și percepțiile. Atunci când devenim adulți, funcționăm pe baza unor presupuneri de bază și a unor seturi de acțiuni reflexe pe care, de cele mai multe ori, nu suntem capabili să le identificăm. Aceste presupuneri sunt determinate de experiențele noastre trecute și de influențele părinților noștri, culturii și religiei. În mod natural, ele au un impact major asupra vieții noastre și se manifestă zilnic prin modul nostru de reacție, la orice moment sau eveniment.

Aceste reacții reprezintă principala cauză a conflictului dintre intenția noastră, ce vine din mintea conștientă, și acțiunile noastre, originare din mintea noastră subconștientă. Esența noastră este conștiința noastră din momentul prezent. Ea este foarte creativă, evoluează împreună cu viața și creează aspirații și visuri nenumărate. Însă, de fiecare dată când ne pierdem concentrarea, mintea subconștientă acaparează conștientul. Acest lucru produce reacții și rezultate care contrazic intențiile noastre conștiente. Din cauza faptului că cea mai mare parte a conștiinței noastre este în subconștient, noi reacționăm, în general, inconștient.

Deci, cum putem învăța să trăim conștient?

Capitolul 1

Cum ne transformă creierul social în ceea ce credem că suntem

Creierul nostru social are un rol vital în modelarea identității și modului în care ne definim pe noi înșine. Reacțiile rapide, constante ale creierului vizavi de oameni și mediul înconjurător construiesc imaginea noastră care poate fi foarte diferită de cine suntem cu adevărat.

Conștiență și gând

Noi nu trăim în izolare. Viața și existența noastră evoluează prin comunicarea și interacțiunea cu alte persoane. Trăim în cadrul unor interacțiuni multilaterale a relațiilor sociale, de la naștere până la moarte. Organizarea creierului social este influențat, modificat și construit de toate interacțiunile, relațiile și conversațiile noastre cu ceilalți și este, în special, influențată de persoanele dragi nouă. După cum spune doctorul Allan Schore, un cercetător de top în domeniul neuropsihologiei, 70% din creier se dezvoltă după ce ne naștem, prin interacțiunile avute și prin adaptarea la schimbările constante.

Creierul nostru reacționează mereu la ceilalți dar niciodată la el însuși. De fapt, este singura parte a corpului nostru care nu are nici senzații, nici sentimente. În mod ironic, el este conștient de senzațiile și sentimentele trăite de noi dar nu le simte el. Funcția sa este să reamintească corpului unde se află plăcere și unde durere; în schimb, gândurile se formează în creier.

Oare avem destule cunoștințe despre relația dintre conștiență și gândurile din creier? Știm cum ajung aceste gânduri în conștiința noastră? Acestea sunt întrebări fundamentale. Majoritatea cercetărilor asupra creierului se concentrează asupra mecanicii cerebrale și a modului cum aceasta ne influențează comportamentul și funcțiile fiziologice, dar avem puține cunoștințe cu privire la cum starea de conștiență creează gândurile. Aici se găsește secretul a ceea ce înseamnă să fii ființă umană, cine suntem ca oameni și ca ființe care iau decizii. Cunoaștem funcțiile fiecărei părți a

creierului — sunt semnalate ușor în radiografii — dar nu putem vedea exact trecutul, ce ne dictează gândurile, și nici cum aceste experiențe sunt traduse în starea de conștiență.

Creierul își construiește propria realitate

Schițând legătura dintre conștiență, funcționarea creierului și relațiile (mediul înconjurător), vom ajunge să înțelegem cum reușim să funcționăm într-o lume inconsecventă.

Suntem înconjurați de lumea mentală a celorlalți, la fel cum suntem înconjurați de lumea fizică. Persoana cu care interacționăm ne modelează, la rândul ei, majoritatea reacțiilor și gândurilor. Iar asta este cum vedem să ne comportăm în relație cu ceilalți.

Creierul nostru acționează ca un instrument de primire, stocare și comunicare a informației pe care o cunoaște toată lumea. Energia emanată de interacțiunile noastre este codată, în mod constant, în creier, cel mai mare impact asupra vieții noastre avându-l interacțiunile părinte-copil, care construiesc infrastructura minimală a experienței noastre vizavi de lume și de alte persoane. Adesea, aceste experiențe sunt întărite și influențate de primele noastre relații din cadrul familiei, cum sunt cele cu părinții sau cu alți membri ai familiei sau chiar cu alte generații din trecut. De la părinții noștri copiem și învățăm totul. Nicio mișcare de-a lor nu trece neobservată pentru noi. Învățăm de la ei doar fiind martori la modul lor de a rezolva situații și putem chiar îndrăzni să spunem că inconștientul părinților noștri contribuie la formarea creierului nostru.

Creierul construiește fiecare experiență, iar noi numim rezultatul *realitate*. Realitatea este imaginea pe care ne-am creat-o despre lume gândindu-ne că o vom străbate. Creierul creează un tip de realitate și cu cât o explorăm mai detaliat, cu atât avem un sentiment mai puternic de siguranță și supraviețuire.

Toate experiențele noastre iau formă și sunt prelucrate în creier pentru a dezvolta cea mai bună cale de supraviețuire. De exemplu, orice problemă din viața familiei noastre de origine poate avea un impact uriaș asupra felului în care reacționăm mai târziu în viață, în relațiile noastre. Reacțiile pe care creierul le învață pot deveni automate pentru întreaga viață.

Creierul reprezintă limita dintre lumea din jurul nostru și noi înșine. Nu suntem separați de lume, facem parte din ea și împărtășim un câmp de

informație și energie care nu este localizat în creierul uman. El primește semnale și apoi absoarbe informația, o interpretează și ne oferă o schemă. Între schemă și lumea reală sunt activitățile neuronale din creier. Din acest motiv, uneori experimentăm aceeași situație diferit în momente diferite a vieții noastre, pentru că am învățat modele alternative de o percepe și pentru că ne-am construit, în mod constant, noi credințe — prin urmare, ne interpretăm propria realitate în mod diferit.

Conștientul și subconștientul

De asemenea, este acceptată la nivel general ideea că sunt două părți ce alcătuiesc conștiința umană: una conștientă și una subconștientă. Inconștientul simbolizează efectiv lucrurile de care nu ești conștient. Aceste două elemente pot fi conectate cu ușurință la noțiunile de memorie de lungă și de scurtă durată.

Neurobiologul Bruce Lipton sugerează că mintea subconștientă stochează informații la fel ca un aparat de înregistrat, doar că înregistrează *programe*. La apăsarea unui buton, redă acele programe și va face acest lucru mereu în aceeași manieră. Prin urmare, este normal să afirmăm că acest buton este adesea apăsat de stimuli din mediul înconjurător. De exemplu, dacă așteptăm pe cineva care întârzie, această experiență ne poate reaminti de o experiență dureroasă din trecut, legată de sentimentul de abandon. Stimulul este atunci o urmă emoțională a unei experiențe dureroase stocată în memorie. Majoritatea oamenilor nu pot face diferență între aceste programe pentru că ele se formează foarte devreme (uneori chiar pe perioada ultimului trimestru fetal). De exemplu, programele stocate în subconștientul fetusului au fost create de-a lungul experiențelor sale vizavi de reacția mamei lui și a celor din jur.

Dinainte de a se naște și până la vârsta de cinci ani, modul în care un copil observă și experimentează lumea este conform programelor care îi trimit informații, în mod direct, în subconștient, fără vreo analiză sau întrebare anterioară. Repetiția permite informației să ajungă în mintea noastră subconștientă. Această preluare de informații fără întrebări are loc deoarece copilul nu este încă capabil să analizeze sau să dezbată calitatea informației; pur și simplu, preia totul. Cantitatea uriașă de informație pe care copiii o primesc provine de la părinți, frați, surori și de la comunitate și este preluată de subconștientul lor ca un *adevăr* pur.

După doctor Lipton, mintea conștientă, partea care cuprinde dorințele noastre conștiente și aspirațiile, ocupă aproape 5% din creier. Mintea subconștientă (conținând programele învățate de la părinți și de la celelalte persoane din viața noastră) ocupă celelalte 95 % din creier. Și subconștientul este dominant în general.

Acest lucru este foarte important dacă vrem să explicăm de ce, de multe ori, când ne-am hotărât să facem ceva, nu reușim să facem acel lucru; credințele din mintea noastră subconștientă sunt în contradicție directă cu ceea ce ne dorim în mintea noastră conștientă. Aceste credințe subconștiente trec peste intențiile noastre conștiente pentru că sunt mai puternice și au efecte mai mari.

Programarea timpurie

Chiar dacă oamenii devin conștienți cu trei luni înainte de a se naște, ei au o conștiință de tipul sentiment și reacție. Procesul neurologic superior care conduce la diferențierea conștientă a experiențelor nu se manifestă decât după vârsta de cinci sau șase ani. De aceea, un copil nu este conștient și nu își înțelege propriile experiențe decât după această vârstă.

Primii cinci ani din viața noastră sunt o perioadă de *instalare de programe*, cu care vom funcționa mai târziu. Copii fiind, preluăm informații din orice vedem, auzim sau experimentăm de la părinții noștri și din mediul înconjurător. Această infomație ajunge în mod direct în subconștientul nostru. Ba mai mult decât atât, nu facem nici un fel de discriminare a meritelor relative ale acestor programe. Fiind copii, noi nu avem capacitatea de a ști dacă informația este corectă.

Învățăm cum să devenim parte a unei familii și a unei comunități pe baza acestor experiențe preluate. Aceste programe se așază în subconștientul nostru chiar dacă sunt informații false pentru că atunci când suntem copii nu avem abilitatea de a gândi, de a selecta și de a pune sub semnul întrebării aceste informații. Astfel, este ușor pentru subconștient să treacă peste conștient, deci și peste aspirațiile, dorințele și credințele despre sine, influențând totodată rezultatul eforturilor noastre.

Putem vedea că mintea subconștientă conține programele învățate de la alții. *Suntem pregătiți* în ce fel să reacționăm la viață. *Acceptăm și preluăm* credințele altor oameni. Ele ne grăbesc reacțiile și comunicarea cu ceilalți în majoritatea timpului, ne sabotează și subminează abilitățile naturale. Ba

mai mult, ele devin limitări ale dorințelor noastre conștiente de a reuși în viață. Atitudinile, percepțiile și credințele minții conștiente sunt în opoziție directă cu programele minții subconștiente. Derulăm aceste programe în mintea noastră conștientă și totuși, în același timp, nu suntem conștienți de ele. Nu suntem conștienți că ne autosabotăm în mod constant și, atunci când nu primim ce vrem sau ceea ce ne dorim de la viață, dăm vina pe alții sau pe forțe externe.

Gregg Braden, autor și om de știință de recunoaștere internațională, sugerează că fiecare parte a creierului funcționează într-o manieră diferită pentru a ne construi și pentru a crea realitatea noastră. Mintea conștientă este cea la care suntem conectați și de care suntem conștienți. Ea creează imaginea noastră de sine pe care o vedem atunci când ne privim din interior. Aceasta este imaginea noastră pe care vrem să o vadă ceilalți.

Conștientul preia informații despre lumea cotidiană, oamenii din jur, ora exactă, unde mergem și cum anume ajungem acolo. El analizează și procesează toate aceste informații și face planuri cu privire la ce vom face după ce ajungem la destinație. De aceea, situația în care ne conformăm sau facem un compromis este de fapt o situație în care mintea noastră subconștientă a făcut altă alegere față de mintea conștientă. Trebuie să lucrăm mult asupra noastră pentru a recunoaște și a identifica acest lucru, altfel vom trece cu vederea faptul că în noi se poartă mereu o luptă.

Poate credem că noi alegem o acțiune, dar creierul nostru a făcut deja alegerea fără ca noi să fim conștienți de asta și fără permisiunea noastră. Ceea ce înseamnă că noi nu suntem conștienți că am făcut acea alegere cu ceva timp înainte. Experiența noastră legată de momentul petrecerii acțiunii respective (și a rezultatului ales) nu este corelată cu prezentul. Nu vedem obiectul în fața ochilor noștri până când creierul nostru nu a ajuns la o concluzie în legătură cu ce anume poate fi acel obiect. Altfel spus, nu suntem conștienți de acțiunea pe care urmează să o efectuăm până când creierul nu a ales exact ce anume vom face. Pe scurt, acțiunile noastre sunt determinate de alegerile făcute anterior.

Tot Gregg Braden spune că mintea subconștientă poate fi asemănată cu un *hard-disk* cerebral. Ea conține o cantitate vastă de informație și o înregistrare a tot ce am experimentat în viețile noastre — toate amintirile noastre din trecut. Percepția acelor amintiri trecute include funcțiile care ne mențin în viață și care ne ajută să supraviețuim fiecărei zile. Și cel mai

important, mintea noastră subconștientă păstrează codată starea noastră emoțională din timpul fiecărui eveniment, iar acesta este motivul crucial pentru care acțiunile și reacțiile noastre din viață sunt influențate de trecut. De asemenea, acest *hard-disk* păstrează fiecare gând, emoție, critică, trădare și încurajare pe care am primit-o. De aceea, este foarte important de reținut că toate aceste experiențe se pot manifesta brusc în viața noastră, în momente când ne așteptăm cel mai puțin și acest lucru ne poate afecta viața în mod negativ.

Mintea subconștientă nu se odihnește niciodată. Experiențe trecute pe care nu ni le mai amintim sunt încă stocate undeva și pot fi activate în orice clipă de un stimul sau impuls. Reacțiile noastre sunt ghidate în fiecare zi de mintea subconștientă pentru că este mai vastă și mai rapidă decât mintea conștientă. După doctorul Bruce Lipton, autorul cărții *Biologia Credinței*, mintea subconștientă poate procesa 20 000 000 de biți de informație pe secundă în timp ce mintea conștientă poate procesa doar 40 de biți pe secundă.

Asta înseamnă că mintea subconștientă are capacitatea de a procesa de 500 000 de ori mai multă informație decât mintea conștientă. Puterea de a progresa stă, deci, în mintea subconștientă și funcționează instinctiv, fără gânduri.

Pe de altă parte, mintea subconștientă poate fi de mare ajutor și ne poate salva de multă muncă, de exemplu într-o situație de pericol, când reacționează rapid și instinctiv și nu analizează situația înainte de a ne împinge spre acțiune. Dacă am aștepta mintea conștientă să ne salveze, s-ar putea să fie prea târziu.

De exemplu, dacă un copil stă în picioare lângă marginea unei stânci înalte și îl aude pe tatăl său țipând: „Stai departe de margine, ai putea să cazi!“, mintea subconștientă a copilului absoarbe informația și înțelege că în viitor nu ar mai fi o idee așa bună să stea la marginea stâncilor, rezultatul posibil fiind o căzătură sau chiar moartea. El nu își va folosi mintea conștientă în viitor pentru a reanaliza dacă este sigur să stea la marginea stâncii; ci, efectiv, nu va mai acționa astfel. Pe de altă parte, s-ar putea să plătim un preț foarte mare pentru aceste răspunsuri rapide atunci când acțiunile noastre se bazează pe credințele celorlalți pe care le-am învățat inconștient în primii ani de viață.

„De-ar putea tinerii să își dea seama
cât de curând vor deveni doar o grămadă
de obiceiuri pe două picioare.“

WILLIAM JAMES (1842–1910), FILOSOF AMERICAN

Informațiile din mintea noastră subconștientă constau în credințe preluate de creier în stadiul său de înregistrare. După Gregg Braden, aceste informații ne-au fost vândute când creierul era într-o stare de visare și când era ca un burete absorbant de informație despre lumea din jur, fără filtre care să semnaleze ce este în regulă și ce nu, ce este bine și ce nu. Mintea subconștientă a stocat informația și mult mai târziu am descoperit că această informație este bună sau rea pentru noi. Exemplul perfect este nașterea în sânul unei familii cu o anumită religie pe care o apărăm sau contra căreia luptăm apoi toată viața.

Capitolul 2

Convingerile sunt mai puternice decât realitatea

Mintea noastră subconștientă absoarbe modul în care oamenii apropiați nouă reacționează la situațiile din viața lor iar noi învățăm în mod automat să îi imităm.

Efectul placebo

Ființele umane au nevoie de credințe pentru a supraviețui, și primul meu contact cu această idee l-am avut la vârsta de 7 ani. Tatăl meu era farmacist și, în Egipt acea perioadă, mulți oameni mergeau la farmacist pentru orice boală, așa cum mergem acum la doctor. Tatăl meu era ca un vraci; avea o reputație bună și devenise foarte cunoscut. Mereu avea în buzunar o cutiuță cu câteva tablete de vitamine și atunci când oamenii veneau la el să îi ceară ajutorul (în special pe probleme psihologice), obișnuia să bage mâna în buzunar, să scoată cutiuța respectivă și să spună „Acestea sunt niște tablete speciale și costă fiecare câte o liră“, ceea ce echivalează cu 30 de lire sau mai mult în banii de acum, dar mereu vindea doar câte una sau două. Fascinant era că toți oamenii aceia își recăpătau sănătatea foarte repede. Când l-am întrebat pe tatăl meu de ce îi minte pe acei oameni mi-a spus: „Dacă oamenii cred că acesta este cel mai bun și cel mai scump medicament, atunci se vor vindeca singuri“. Mi-a mai spus că vindecarea este în minte și dacă noi credem în efectele unui medicament, atunci el va funcționa. Nu am realizat atunci că placebo este un medicament adevărat și cred că va veni timpul când ceea ce este cunoscut ca placebo va fi un medicament real.

Există o poveste despre un om care avea cancer și a citit în ziar despre un medicament nou care vindeca această boală. I-a cerut doctorului său să i-l prescrie, iar rezultatul a fost că s-a vindecat de cancer. După câțiva ani, însă, a citit în același ziar că, de fapt, acel medicament avea efect doar temporar. Asta a făcut ca el să se îmbolnăvească din nou de cancer.

Și convingerile familiale sunt foarte puternice. De exemplu, există familii ai căror membri dezvoltă același tip de boală. Era un caz cu două familii

care au adoptat fiecare câte un copil dintr-o pereche de gemeni ce fuseseră despărțiți la naștere. Una dintre familii avea un istoric cu cancer și, foarte repede, geamănul adoptat a dezvoltat și el această boală. Celălalt geamăn nu avea nimic. De asemenea, copiii crescuți de părinți divorțați pot divorța ușor mai târziu în viață. Iar copiii crescuți de părinți săraci sunt mai predispuși spre o viață săracă.

Convingerile sunt mai puternice decât realitatea. Se poate vedea, din exemplele de mai sus, cât de puternice pot fi credințele. Ele ne pot schimba și realitatea atât de mult încât ne pot amenința supraviețuirea sau pot crea predispoziții pentru starea de sănătate, starea financiară și relațiile viitoare. În același timp, credințele ne pot vindeca și ne pot ajuta să supraviețuim. Asta înseamnă că, pentru a realiza ceva ce nu am trăit sau realizat în trecut, trebuie să începem prin schimbarea credințelor noastre.

Singura diferență dintre un înțelept sau un mistic
și un om de rând, neinstruit, este că primul este
conștient de legătura lui cu Dumnezeu
sau Brahman, iar celălalt nu.
ALAN WATTS (1915-1973),
FILOSOF BRITANIC, SCRIITOR ȘI ORATOR

Puterea convingerilor

În același mod, fiecare cultură are convingerile ei unice, iar acestea au o influență asupra vieții, relațiilor și asupra modului în care oamenii se privesc și comunică cu alții din diferite culturi. Convingerile reprezintă o parte foarte importantă a conștiinței noastre și influențează felul în care percepem viața. Modul în care mintea conștientă și cea inconștientă lucrează împreună dă convingerilor un rol important în viețile noastre. În timp ce citiți această carte acum, singura diferență dintre voi și altcineva din viața voastră este reprezentată de convingerile voastre. Ele corespund cu teoria voastră în legătură cu modul de funcționare a lumii. Convingerile voastre își au originile în viziunea părinților voștri asupra lumii și ele vă modelează interpretarea și percepția realității.

Convingerile provin din experiențele care ne-au format mintea subconștientă și se manifestă fără aprobarea noastră conștientă. Convingerile ne modelează viețile deoarece creierul nostru are o înregistrare exactă a fiecărui lucru și eveniment la care am fost expuși. Prin

urmare, credințele noastre reprezintă temelia a ceea ce noi susținem că este adevărat despre lume, și despre noi și ele prind formă în același loc unde au fost create prima dată — în mintea noastră. Creierul construiește imaginea noastră asupra lumii conform informațiilor anterioare dar simțurile proprii ne oferă indiciile în ce privește originea credințelor noastre.

Mintea noastră subconștientă observă și înregistrează felul în care oamenii apropiați răspund la situațiile din viața lor, iar noi, în mod automat, învățăm să îi imităm.

Convingerile sunt modalitatea de a simți și înregistra experiențe, și dacă părinții noștri au avut reacții sănătoase din punct de vedere psihologic la situațiile de viață, noi avem un avantaj datorită atitudinii lor pozitive și vom acționa asemenea. Majoritatea dintre noi ne-am învățat obiceiurile subconștiente într-un mediu condus de convingeri mixte. Unele convingeri sunt sănătoase și de mare ajutor, iar altele sunt exact opusul. De aceea, deseori ne comportăm asemeni părinților noștri, din cauză că am primit aceste tipare de la ei și ne poate fi extrem de greu să ne separăm de ei. Durează doar câteva ore să ne separăm fizic de mamă la naștere, dar o viață întreagă să o facem și emoțional.

Conform doctorului Bruce Lipton, deseori suntem inconștienți de cum a preluat mintea noastră subconștientă convingerile tuturor celor din jurul nostru, dat fiind că am învățat cum să trăim și să ne comportăm de la părinții noștri pe parcursul primilor cinci ani de viață, în perioada când puteam doar să preluăm informații. Așa cum am mai spus, Lipton definește acestă perioadă ca „perioada de descărcare de informații din copilărie“.

În multe feluri, noi *suntem* părinții noștri pentru că îi purtăm cu noi oriunde mergem. Unii părinți observă cum copiii lor manifestă anumite comportamente pe care nu le tolerează la ei înșiși. Asta înseamnă că suntem propriii noștri copii deoarece copiii noștri devin ca noi. Observându-i vom învăța ce anume am purtat cu noi de la propriii părinți. De obicei, scenariile sunt respectate întocmai. Există anumite imagini interioare și tipare pe care le punem în scenă și care au fost create în urma unor experiențe personale și a unor legături sistemice cu alți membri de familie. Aceste amintiri vechi sunt codificate în ființa noastră din momentul în care viața noastră a început.

În fiecare zi din viața noastră, manifestăm aceste credințe. Lumea noastră este o oglindă în care ele sunt manifestate sub forma relațiilor, carierei, alegerilor și chiar sub forma stării noastre de sănătate. Ele sunt puse în practică în familie și în cultură, oriunde în jurul nostru. Și, de asemenea, împărtășim convingeri colective subconștiente cu mediul ce ne înconjoară, ceea ce ne influențează relațiile din viața reală. Aceste convingeri sunt subliniate și aduse și mai mult la suprafață atunci când în viață survin schimbări sau provocări; în timpul acestor perioade, convingerile noastre cele mai adânci sunt foarte evidente în relațiile cu ceilalți și acum este momentul în care le putem observa. Ceea ce înseamnă că, în astfel de momente, ni se oferă oportunitatea de a vindeca aceste convingeri negative pe care le avem vizavi de noi înșine.

Dacă nu suntem conștienți de convingerile noastre, ele ne pot limita realizările deoarece nu putem îndeplini nimic în timp ce în subconștient credem în *imposibilitatea* de a realiza acel lucru. Așa trăiesc unii oameni încercând să-și îndeplinească visurile și scopurile, în timp ce se gândesc neîncetat și cred, la nivel subconștient, că nu vor reuși niciodată. Și atunci când eșuează în încercarea lor de atinge un anumit scop, își petrec cea mai mare parte din viață crezând, în mod conștient, că nu sunt capabilli să își atingă scopurile. Acest lucru se întâmplă deoarece convingerile sunt gândurile pe care le tot gândim și noi putem deveni ceea ce gândim pentru că ele sunt o reacție născută fie din conștient, fie din inconștient.

Tiparul convingerilor noastre ne arată interpretarea și înțelesurile pe care le atribuim experiențelor noastre. Aceste intrepretări devin integrate în celulele corpului nostru și poartă energie emoțională, influențându-ne deci biografia și, în consecință, biologia. Ele devin lentilele prin care noi privim lumea. Atunci când căutăm ceva, îl vom găsi.

Convingerile sunt cristalizate în sistemul nostru nervos, și o modalitate prin care, deseori, putem să ne păstrăm convingerile personale este prin eliminarea celor opuse. Facem acest lucru pentru a crea *dovezi* și *argumente* că avem dreptate. De exemplu, dacă ne decidem să cumpărăm o mașină de un anumit model și de o anumită culoare, câteva zile înainte de cumpărarea propriu-zisă vom observa că vedem mașina respectivă peste tot, în jur. Este un exemplu banal dar arată cum convingerile noastre le pot elimina pe cele opuse. Asta este ceea ce se cheamă *atenție favorizată* sau atenție selectivă. Deja ați eliminat toate celelalte mașini din percepția voastră pentru că

sunteți atenți la un anumit tip de mașină. Noi eliminăm alte convingeri și ne concentrăm pe aceea la care ne gândim cel mai mult. Acest lucru îl facem în multe domenii din viața noastră și o facem și la nivel emoțional; dacă noi credem că suntem respinși, s-ar putea să alegem și să mergem spre oameni care ne vor respinge. Astfel de interacțiuni ne rănesc și, în același timp, ne fac să credem și mai mult că avem dreptate. Și da, s-ar putea să avem dreptate, dar avem dreptate *la a avea și la a nu avea dreptate*, cu costul fericirii noastre și al împlinirii visurilor proprii. Acestea sunt tipare pe care le tot construim și care ne întăresc convingerile. Rezultatul este că nu ne atingem scopurile dorite, ceea ce ne întărește convingerile și, în consecință, acestea sunt din ce în ce mai puternice.

„Vânătorul de căprioare nu vede munții.“
PROVERB ZEN

Suntem prizonierii percepțiilor noastre asupra lumii

În anumite religii, există credința că suferința este necesară. De exemplu, s-ar putea să creadă că dacă suferă destul timp pentru ceva, atunci se va întâmpla. Ei preferă să își justifice suferința decât să admită că este timpul să schimbe ceva. De asemenea, există credința că oamenii care se simt vinovați sunt oameni buni, dar vina este una dintre cele mai mari obstacole care ne blochează calea spre succes. În unele culturi, oamenii se sinucid și se omoară între ei pentru a-și susține convingerile.

Cu convingerile noastre bine înrădăcinate, vom folosi tot felul de dovezi doar pentru simplul scop de a susține poziția pe care o favorizăm. Astfel, aceste convingeri devin idealuri și se depărtează de adevăr. Convingerile și idealurile pot risipi energia necesară observării desfășurării faptului real — a acelui „ce anume?“. Convingerea înseamnă să simțim experiența iar experiența poate modela nu doar informația care intră în mintea noastră, dar și felul în care mintea își dezvoltă capacitatea de a procesa acea informație.

În timp, devenim atașați de convingerile noastre și contrazicem realitatea. Adesea câștigăm pentru că ajungem să fim foarte buni la inventarea propriei realități. În timp ce convingerile noastre pot fi mai puternice decât realitatea, o parte din noi încă face alegeri pe baza unor semnificații și a unor tipare construite ca urmare a unor situații din trecut. Suntem atașați de convingerile noastre pentru că ne simțim pierduți fără ele. Ele sunt, practic, încercarea noastră de a rămâne conectați cu orice

formă de consecvență pentru a ne simți în siguranță. De exemplu, este foarte dificil să treci de la a fi socialist la a nu mai fi sau de la a fi religios și a nu mai fi. Atunci când ne simțim amenințați sau în pericol, deseori ne agățăm încă și mai mult de convingerile noastre, pentru a ne simți la adăpost. De obicei, acest lucru se întâmplă celor care emigrează în alte țări. Ei devin mult mai atașați de cultura lor de origine, de tradiții și religie pentru a trece peste frica de izolare în cadrul noii culturi.

„Eu mă dedic adevărului, nu consecvenței.“
MAHATMA GHANDI (1869-1948),
CONDUCĂTOR POLITIC ȘI IDEOLOGIC AL INDIEI

Majoritatea dintre noi ne dedicăm unui lucru pentru că suntem atașați de convingerile noastre. Convingerile despre cultură au împărțit omenirea în americani, arabi, ruși, englezi etc. Convingerile noastre, însă, sunt mereu limitate și creează conflicte. Diferența dintre cei care au succes și cei care pierd este că cel din urmă nu reușește să recunoască succesul. Din cauza faptului că nu suntem conștienți de convingerile noastre subconștiente, le punem în practică chiar dacă este evident că nu se bazează pe punctul nostru de vedere. Doar pentru că nu ne identificăm imediat convingerile, nu înseamnă că ne vor fi mereu necunoscute sau că nu vom înțelege niciodată impactul pe care îl au asupra vieților noastre.

„Acestea sunt ultimele mele cuvinte pentru tine:
nu-ți fie frică de viață. Crede că viața merită
trăită iar convingerea ta va ajuta la crearea realității.“
WILLIAM JAMES

Trăim viața cu idei pe care nu le putem contesta așa cum ne arată povestea elefanților din India. Atunci când sunt mici, ei sunt legați de un copăcel pentru a nu putea scăpa. După ce cresc mai mari, elefanții sunt împiedicați să plece doar prin petrecerea unei sfori în jurul piciorului, iar ei s-ar putea elibera cu ușurință.

Mai există o povestioară despre niște călători în deșert și cămilele lor. Se opresc pentru a se odihni pe timpul nopții și descoperă că nu le ajunge funia pentru a lega și ultima cămilă, așa că stăpânul doar s-a prefăcut că leagă piciorul cămilei. Astfel, cămila este păcălită să creadă că nu poate fugi. In dimineața următoare, pe când călătorii se pregăteau de plecare,

cămila refuza să se urnească, iar stăpânul ei a trebuit să se prefacă cum dezleagă funia înainte ca ea să se miște.

La fel, noi suntem prizonierii convingerilor noastre și nu ne putem elibera pentru că nu știm că suntem captivii propriilor percepții ale realității. Acest lucru poate însemna că suntem prizonierii percepțiilor noastre asupra lumii. Închisoarea noastră poate deveni o zonă de confort de care nu suntem conștienți. Întrebarea este cum pot prizonierii să viseze dincolo de închisoarea lor.

Conform Enciclopediei Britanice, cuvântul convingere este descris ca fiind „o atitudine mentală de acceptare sau consimțire a unei afirmații fără a avea toate informațiile necesare pentru a garanta gradul ei de veridicitate". În baza acestei definiții, nu există nicio garanție a adevărului reflectat de convingeri. Prin urmare, este corect să concluzionăm că realitatea noastră chiar poate fi filtrată și blocată de convingeri, care ne creează o viziune limitată asupra acesteia și devine aproape o închisoare creată de noi înșine.

Exercițiu pentru cititor

Acest exercițiu te va ajuta să începi să descoperi unele dintre credințele tale. Dacă vrei, îl poți face împreună cu un prieten, punându-vă unul altuia întrebările și apoi să verificați rezultatele. După ce ați ajuns la ultima întrebare, luați-o de la capăt.

• Spune ce ți-ai dori și nu ai, cum ar fi o slujbă, sănătate, o relație, bani.

• Ce te împiedică să obții ceea ce îți dorești? Ce acțiuni proprii te împiedică să obții ceea ce îți dorești?

• Ce convingeri proprii te-au oprit din a obține ceea ce îți dorești?

• Te poți gândi la o experiență pe care ai avut-o care să confirme această convingere?

• Este această convingere adevărată acum?

De fapt, noi răspundem mereu percepțiilor noastre față de lume și nu stimulilor externi. Percepțiile noastre sunt formate de experiențele anterioare și întărite de noi experiențe similare. Astfel, credințele noastre devin din ce în ce mai puternice. Modul în care interpretăm semnalele mediului înconjurător are un impact uriaș asupra caracterului nostru. De

exemplu, doi oameni merg pe stradă în ploaie și unul este supărat că se udă, iar al doilea este în culmea fericirii.

„Nu vedem lumea așa cum este, o vedem așa cum suntem noi.“
TALMUDUL

Acum că am stabilit că percepția noastră asupra lumii ne pune într-o poziție care ne poate limita acțiunile, putem stabili și că, dacă ne modificăm percepțiile, prin analiza convingerilor familiei noastre și a celor culturale, ne putem apoi schimba percepția asupra lumii pentru a crea o nouă lume în mințile noastre.

„Dacă schimbi modul în care privești lucrurile,
ceea ce privești se va schimba.“
DR. WAYNE W. DYER, AUTOR ȘI LECTOR AMERICAN
PE TEME DE DEZVOLTARE PERSONALĂ

Capitolul 3
Relația dintre convingere și amintire

Amintirile au pictat multe imagini ale vieților noastre pe pânza subconștientului. Ele dau consistență vieților noastre. Cu cât le privim mai mult, cu atât ele devin mai mult ceea ce credem că suntem, iar timpul nu le estompează.

Convingerile sunt amintiri

Convingerile noastre sunt amintiri create de experiențele noastre anterioare, care ne formează în prezent. De asemenea, convingerile influențează modul în care acționăm, gândim și simțim — nu doar astăzi, dar și în viitor. Amintirea ne face să avem aceeași reacție în fața unei experiențe în momente diferite. Amintirea nu reprezintă doar rememorarea intelectuală, este și modul în care mintea codifică informația. S-ar putea să nu ne amintim exact tot ceea ce ni s-a întâmplat în trecut, dar experiențele anterioare influențează modul în care ne amintim evenimentele, cât și ce anume ne amintim dintr-un eveniment anume. Prin urmare, nu amintirea ne vine în minte când ne amintim ceva, ci, mai curând, este efectul acesteia.

Suntem ceea ce credem că suntem,
după felul în care reacționăm.

Relația dintre convingere și amintire este foarte relevantă aici. Amintirile sunt informații rezultate din experiențe, cândva externe, și au fost transformate în tipare de activitate neuronală distribuite în multe sisteme ale creierului. Noi nu căutăm în minte atunci când vrem să ne amintim ceva. Informația din trecut, aflată în subconștientul nostru, pare să fie conținută într-un fel de amintire, care, apoi, influențează fiecare interacțiune pe care o experimentăm în viață.

După opinia lui Joseph LeDoux, un cercetător american în neurologie, felul în care ne cunoaștem și felul în care gândim despre noi (și ce gândesc ceilalți despre noi), dar și despre cum reacționăm, de obicei, la anumite situații, se învață din experiență. Amintirea face ca această informație să ne

fie accesibilă. În acest mod, putem trece, înainte și înapoi, de la cel care eram ieri la cel care vrem să fim mâine. LeDoux sugerează și că memoria ne permite să călătorim în trecut. Putem să derulăm timpul înapoi doar un moment sau mare parte din viață. Memoria nu este perfectă și cu siguranță nu reține detalii. Ea este o reconstrucție a faptelor și experiențelor și e realizată de un creier diferit de cel care a format amintirea inițial.

În viață, totul se pierde, cu excepția amintirilor.

Mintea inconștientă și amintirea

Mintea inconștientă poate fi definită drept acea parte a minții în care se construiește o colecție de fenomene mentale de care persoana în cauză nu este conștientă în acel moment. Aceste fenomene includ sentimente inconștiente, deprinderi automate sau inconștiente, obiceiuri inconștiente, reacții automate, dar și fobii ascunse și dorințe mascate.

Mintea conștientă este acea parte a minții responsabilă de logică și argumentare. Este partea care decide începerea unei acțiuni voluntare, cum ar fi mersul sau salutul. Mintea inconștientă este partea mentală responsabilă de toate acțiunile involuntare, cum sunt emoțiile, bătăile inimii sau ritmul respirației. Tot ea înmagazinează toate convingerile și amintirile.

Putem privi mintea inconștientă ca sursa gândurilor automate (acele gânduri care apar fără o cauză evidentă). Ea poate fi considerată depozitul de amintiri ce par a fi *uitate*, sau chiar ascunse, dar care, în orice caz, nu pot fi accesate de conștientul nostru. De asemenea, o putem vedea ca locul unde se desfășoară acțiunea cunoștințelor implicite — numite și ascunse —, adică toate lucrurile pe care le-am învățat atât de bine și pe care acum le facem fără să gândim, cum ar fi mersul, spălatul pe dinți etc. Un exemplu cunoscut legat de modul de operare a inconștientului este că, atunci când ai o problemă și nu îi găsești soluția, te trezești într-o dimineață, cu o idee nouă care o rezolvă.

Se presupune că atunci când ne naștem încă nu avem amintiri dar dacă mama a trăit o traumă, aceasta poate afecta dezvoltarea cerebrală a copilului în uter și să devină o amintire prenatală.

Un membru al unei familii se poate comporta similiar cu o persoană care, să zicem, a fost exclusă, tratată greșit sau care a avut o viață dificilă. Acest lucru este posibil pentru că putem moșteni tipare familiare de la generații anterioare. Putem avea amintiri de la părinții noștri, iar acestea ne sunt

transmise chiar din perioada uterină, după cum am arătat mai sus. Chiar și în cazul adopției sau abandonului, încă există legături indestructibile cu ambii părinți. Aceste straturi invizibile ale existenței noastre sunt conexiuni familiale ascunse și pot influența viețile noastre, ale celor din generația viitoare, fără ca noi să fim conștienți de acest lucru.

În plus, posedăm imagini interne și amintiri foarte subiective care sunt reprezentări personale ale dinamicii ascunse din cadrul unei familii. La rândul lor, aceste imagini sunt influențate de modul în care o familie își rezolvă problemele și continuă să influențeze acțiunile și sentimentele noastre în viața adultă.

Cercetările asupra memoriei depășesc scopul acestei cărți dar, în același timp, sunt cruciale pentru înțelegerea modului în care interacționăm cu convingerile și amintirile, mai ales, a modului în care ele ne pot conduce viața. Credințele sunt un alt domeniu de cercetare relevant pentru a ne înțelege pe noi înșine, cât și cercetarea asupra atașamentului din cadrul relației părinte-copil. Următorul pasaj explică rolul jucat de amintirile conștiente și inconștiente, influențate foarte mult de atașamentul nostru față de părinți, care, la rândul lor, influențează profund ideile și gândurile noastre în ceea ce privește relevanța amintirilor noastre ascunse pentru momentul actual din viața noastră.

Straturile de memorie

Memoria poate fi divizată în două componente principale: o memorie care cuprinde amintirile conștiente și una pentru cele inconștiente. Important este să o privim ca pe un proces de asociere — adică, lucrurile care se petrec simultan și ajung să fie corelate instantaneu. De exemplu, dacă sunt mușcat de un câine în mod repetat și simt durere, următoarea dată când voi vedea un câine, îmi voi aminti acea durere și, probabil, îmi va fi și frică de câini. Un alt exemplu ar fi situația în care un copil este certat pentru că nu a fost *cuminte*, și s-a îmbolnăvit, când se va îmbolnăvi, adult fiind, va fi nemulțumit de el însuși și, în consecință, nu va cere ajutor.

Asta înseamnă că atunci când un stimul care determină un răspuns emoțional (frica de fi mușcat de un câine) este repetat împreună cu un alt stimul care nu declanșează un răspuns emoțional (imaginea unui câine), până la urmă, cel de-al doilea stimul va genera aceeași reacție ca și primul stimul. Aceasta este *învățarea prin asociere*. Fenomenul a fost descoperit de

către Ivan Pavlov, un psiholog rus din secolul douăzeci și este cunoscut sub numele de condiționarea clasică. Pavlov oferea carne câinilor săi în timp ce scutura un clopoțel. După ce ambii stimuli au fost prezentați simultan de mai multe ori, clopoțelul a fost scuturat (stimul auditiv) fără a se oferi carnea. Câinii au salivat oricum, doar ca răspuns la sunetul clopoțelului.

În timp ce, la început, clopoțelul a fost un stimul neutru, (el singur nu determina câinii să saliveze), prin corelarea lui cu stimulul ce cauza salivarea (carnea), în final, sunetul lui a determinat același răspuns de unul singur. Pavlov a demonstrat așadar cum se creează legăturile stimul-răspuns, elementele de bază ale procesului de învățare. Situațiile vechi învățate prin asociere sunt amintiri ascunse în subconștient ce pot fi readuse în planul conștient de evenimente declanșatoare, cum ar fi imaginea unei lupte sau situația în care cineva este pedepsit. Asemenea evenimente pot genera sentimente puternice de frică provocate de amintiri ce se ascund în adâncurile minții noastre subconștiente.

După opinia doctorului Daniel J. Siegel, cunoscut pentru munca sa în domeniul neurobiologiei interpersonale, există două straturi ale memoriei. Primul strat este numit memoria ascunsă sau implicită și cel de-al doilea strat, memoria explicită.

Memoria ascunsă sau implicită

Memoria ascunsă este alcătuită din tipare inconștiente de învățare așezate în straturile inconștiente de interconexiuni din creier. Aceste tipare nu sunt accesibile minții noastre conștiente. Pe scurt, nu ne amintim când s-a format. Uneori, este posibil să se fi format înainte de naștere. Această amintire poate fi accesată doar prin asocieri între un eveniment din prezent și experiența originală ce a creat-o.

Amintirile ascunse pot fi exprimate prin următoarele moduri:

Emoții — ce simțim (frică, fericire, surpriză, rușine, dezgust etc.)

Percepții — imaginea unui stimul (asociere vizuală).

Reacții fizice — comportamente motorii sau acțiuni efectuate (ceea ce facem).

Senzații corp–memorie — durere fizică (simțită în organele interne, în membre etc.).

De exemplu, dacă am avut o experiență dureroasă în trecut, cum ar fi un atac provocat de o persoană sau un animal, am trăit emoția fricii. Mai târziu, în viață, când o amintire similară este stimulată, vom simți aceleași senzații fizice în corp. Însă, în ceea ce privește amintirea noastră ascunsă nu există un act conștient de reamintire. Acea parte a creierului numită hipotalamus nu este deloc implicată pentru că se dezvoltă după vârsta de doi ani.

Reacții asemănătoare pot apărea mai târziu în viață, ca urmare a unor evenimente traumatice. Amintirile sunt ascunse adânc în inconștient și ascunse, iar consecințele reprezintă conștientizarea lor parțială. Este situația când o persoană retrăiește o experiență din trecut ca și cum s-ar petrece în prezent. În războaie sau cazuri de viol ori alte evenimente traumatice intense, vechea experiență poate fi retrăită în prezent dacă există stimuli din mediul înconjurător ce au o legătură cu evenimentul din trecut care a determinat acea experiență dureroasă.

Spre exemplu, o femeie violată de tată sau de un profesor este posibil să aibă o astfel de reacție dacă vede o persoană ce seamănă cu violatorul într-o poziție cu autoritate. Doctorul Bruce Lipton crede că majoritatea percepțiilor noastre provin din experiențe, mai ales când tiparele comportamentale se repetă. El oferă ca exemplu învățarea mersului. Odată ce am învățat să mergem nu mai suntem conștienți de mersul în sine. După repetiții suficiente, informația este în mintea subconștientă și face parte din noi ca un program. El poate însemna orice de la un comportament nociv la un comportament pozitiv pentru că mintea subconștientă nu recunoaște diferența dintre bine și rău sau pozitiv și negativ.

Atunci când un stimul provoacă o reacție în noi, mintea subconștientă este activată ca un casetofon și noi repetăm mereu același comportament. Doctorul Lipton îl numește mecanism de autooperare, care intră în acțiune după ce suntem programați. Mecanismul de reacție la stimul este un element foarte important din noi și ocupă o mare parte din conștiința noastră.

După opinia doctorului Siegel, experiențele traumatice care se petrec înainte de vârsta de 18 luni nu sunt procesate de hipotalamus, prin urmare, sunt ascunse. Amintirile ascunse pot fi dezvoltate și la vârsta adultă, ca rezultat al unei experiențe traumatice critice sau al administrării drogurilor. Amintirea acelor tipuri de experiențe nu va fi procesată de hipotalamus. Cu

alte cuvinte, acele amintiri nu sunt puse în trecut, rămân în timpul prezent. Ca rezultat, ne amintim parțial și apoi, răspunsul este unul de tip luptă sau fugi, ori luptă sau blocare în momentul în care amintirea ajunge în conștient.

Majoritatea cercetătorilor din domeniul creierului, cum sunt doctorul Siegel și Joseph LeDoux, sugerează că amintirea emoțional-perceptuală este reținută sub forma amintirii ascunse (care nu a fost niciodată procesată de hipotalamus). Când retrăim aceste amintiri nu suntem conștienți că ele sunt din trecut. Asemeni sunetului clopoțelului din experimentele lui Pavlov, evenimente din trecut (emoții, percepții, acțiuni fizice) ne bombardează în timp ce suntem absorbiți în aici și acum și nu vom conștientiza că aparține trecutului. Este extrem de important să explorăm aceste reacții pentru că preiau controlul asupra noastră imediat de parcă cineva ne-ar deturna. Este posibil să ni se pară că pierdem controlul și, deseori, să regretăm acțiunile noastre, să suferim din cauza consecințelor acestora.

Unul dintre clienții mei, de exemplu, are reacții grave când călătorește cu trenul. Am explorat fricile sale împreună și am descoperit că atunci când era tânăr, mama sa a avut o experiență traumatică într-un tren în timp ce el era cu ea. Acest tip de experiență poate fi o cauză obișnuită și pentru frica de zbor.

Un alt tânăr a venit la mine pentru terapie din cauza modului în care reacționa după ce folosea inhalatoarele. Am descoperit că, atunci când era mic, a avut o experiență neplăcută la dentist în timp ce îi era administrat un anestezic.

Istorisirile de mai sus prezintă traume și amintiri ascunse care încă se mai manifestă în prezent atunci când apar stimuli similari. Este extrem de important să accentuez aici înțelesul memoriei ascunse pentru că *aici sălășluiește, cu adevărat, secretul conflictelor noastre din viața de zi cu zi.* O amintire ascunsă definește actul de a-ți aminiti ceva fără a conștientiza că îți amintești. Este o formă inconștientă a memoriei ce conține sentimente, percepții și reacții, ce s-au format cu mult înainte ca noi să le putem înțelege. Aceste amintiri inconștiente au un efect uriaș asupra conștientului nostru.

În munca sa fascinantă, doctorul Wilder G. Penfield, unul dintre cei mai importanți cercetători în neuroștiințe din lume, a demonstrat că atunci când

opera pacienți conștienți, putea să stimuleze diferite părți ale creierului. Prin urmare, pacienții puteau să retrăiască evenimente din trecut, uitate, și să simtă emoțiile produse de acestea. Ele sunt mereu în memoria noastră ascunsă și încă au o rezonanță emoțională cu influențe asupra prezentului nostru. Asta mă face să mă întreb dacă situațiile din viață ne pot provoca sau stimula în moduri similare, având în vedere că ele determină reacții la evenimente din trecut, ascunse, uitate doar de mintea conștientă, nu și de mintea inconștientă. Chiar dacă experiența s-a încheiat și este în trecut, poate fi resimțită la fel de acut pentru că asemenea amintiri nu țin seama de timp.

După cum vedeți, amintirile ascunse ne pot afecta gândurile fără ca noi să fim conștienți de acest lucru deoarece sunt ale unor experiențe transformate în conexiuni neuronale care nu se învechesc odată cu trecerea timpului. Ele își păstrează forma inițială pentru că nu au fost procesate de hipotalamus.

Efectele de priming ale amintirilor sunt deseori inconștiente

Amintirile ascunse sunt straturi de emoții, senzații, acțiuni fizice, modele mentale și priming. Priming este definit prin faptul că expunerea la un stimul poate influența răspunsul la stimulul următor și acest lucru se poate petrece după repetarea unui eveniment anterior.

De exemplu, dacă vi se arată cuvântul *mașină* de multe ori și multe imagini cu mașini, iar apoi sunteți rugați să completați un cuvânt care începe cu *ma-*, cel mai probabil că veți răspunde *mașină* pentru că ați fost supuși efectului de priming. Chiar și puțină expunere la anumite situații pot împinge limita subconștientului nostru, pregătindu-ne să reacționăm mai repede la evenimentele respective. Acest lucru este numit priming inconștient și efectele sale pot fi semnificative și de durată, mai mult decât simpla recunoaștere din memorie.

Expunerea la evenimente din trecut este un proces inconștient de priming și se formează, de obicei, timpuriu, de la naștere sau chiar înainte de naștere. Cel mai simplu exemplu este viziunea pe care o avem asupra lumii înainte de a ne naște pentru că uterul mamei este un mediu bazat pe viziunea mamei asupra lumii. Dacă ea vede sarcina ca o situația negativă, și noi putem fi ancorați sau predispuși la emoții negative.

Analog, dacă în primii noștri ani de viață trăim într-un mediu negativ, putem fi ancorați și pregătiți pentru mai multe experiențe negative decât pozitive de-a lungul vieții. Acest fapt poate reprezenta fundația modului prin care ne autolimităm în interacțiunile și relațiile de zi cu zi.

Experiențele din trecut, dureroase și neexplicate, au creat tipare stimulative în creier și au ajuns să fie corelate între ele. Chiar și după ani de zile, ele creează nu doar credințe despre noi înșine, ci și efecte de priming pentru a mări așteptările noastre înainte ca noi să abordăm stimulii din mediul înconjurător. De asemenea, doctorul Siegel sugerează că memoria implicită (ascunsă) are un efect de priming asupra sistemului nervos. Asta înseamnă că putem trăi sentimentul de frică și putem fi gata să prezicem un anumit răspuns efectuat într-un anume fel, chiar înainte de acțiunea unui stimul. Acestea reprezintă straturi foarte subtile ale memoriei ascunse. Cu alte cuvinte, vorbim despre sentimentul de frică față de ceva ce urmează să se întâmple chiar înainte să se întâmple. Poate fi comparat cu o fobie deoarece suntem deja influențați fără să ne dăm seama de ceea ce ni s-a întâmplat în trecut și pentru că ne anticipăm reacțiile.

„Toate conflictele emoționale răsar din amintiri.
Fie că amintirile sunt conștiente sau, de cele mai
multe ori, inconștiente.“

DOCTOR THOMAS VERNY M.D. ȘI JOHN KELLY,
VIAȚA SECRETĂ A COPILULUI NENĂSCUT

Amintirile explicite, conștiente

Amintirile conștiente sunt rezultatul învățării conștiente de orice fel, de exemplu joaca, limbajul, mirosul etc. Ele cuprind amintiri de la evenimente ce s-au desfășurat în lumea externă la un anumit timp și într-un anumit loc.

Amintirile explicite pot reveni în minte și le putem explica în baza cunoștințelor și a experiențelor anterioare pentru că sunt procesate de hipotalamus. Această parte a creierului are ca atribuție principală codificarea depozitului de amintiri explicite. Ea ajută la compararea diferitelor amintiri și la stabilirea concluziilor pe baza a ceea ce am învățat anterior. Cercetarea doctorului Siegel arată că hipotalamusul este partea cerebrală care procesează amintirile și le transformă în ceea ce este numit memorie autobiografică (adică acest eveniment l-am trăit eu atunci). În cazul acestui tip de memorie amintirea este conștientă. Hipotalamusul ajută

creierul să înțeleagă o întâmplare și noi știm că acea întâmplare a avut loc în trecut.

După Larry R. Squire, profesor de psihiatrie, neuroștiințe și psihologie, deteriorarea sau blocajul hipotalamusului pot opri orice proces nou de învățare, făcându-ne să uităm tot ceea ce învățăm, imediat după ce am avut o experiență. Această afirmație a lui Squire este foarte relevantă pentru înțelegerea modului în care amintirile și convingerile ne influențează în fiecare zi. Este important să vorbim mai mult despre această parte a creierului deoarece ne explică felul în care înțelegem lumea.

După vârsta de doi ani, amintirile explicite ajung să fie amintiri faptice. Mai mult, memoria autobiografică, care abia începe să se dezvolte, conține senzații interne pe care ni le amintim din trecut. Memoria autobiografică este implicită și reconstruită ca un proces istoric în desfășurare. Memoria autobiografică a unei persoane este demnă de încredere și este o reprezentare personală a evenimentelor specifice și generale, dar și a faptelor propriu-zise. Acest tip de memorie cuprinde și amintirile din viața unui om.

Memoria noastră autobiografică este de încredere deși percepțiile noastre privind amintirile pot fi puse sub semnul întrebării. Aceste amintiri diferă în perioade speciale din viață. Oamenii își amintesc puține evenimente personale din primii ani de viață.

De exemplu, dacă nu înțelegem experiențele noastre din primul an de viață, este posibil să presupunem că orice s-ar întâmpla este din vina noastră pentru că, în acea perioadă, nu aveam alt cadru de referință pentru a procesa și a înțelege lucrurile. Să luăm exemplul următor: dacă un copil este lăsat singur pentru multă vreme atunci când e mic, să se joace singur fără susținere sau stimulare din partea părinților, copilul nu înțelege că părinții nu pot fi cu el și ar putea crede că e vina lui sau că trebuie să se distreze și să își ocupe timpul singur. Deseori se întâmplă ca astfel de copii să crească crezând că oamenii nu vor să fie cu ei și, în caz că oamenii vor să facă asta, ei trebuie să facă ceva anume sau să le ofere ceva.

Creierul nu uită trecutul

Ce este fascinant la modul în care creierul stochează amintirile este faptul că memoria este stocată cu precizie, niciodată aproximativ. Creierul are un mod exact și perfect de înregistrare a informației. Istoricul nostru este bine

ascuns și în siguranță. De asemenea, ne amintește mereu de punctele forte și de limitările noastre. El se aseamănă cu cineva care ne tot spune și ne amintește adevărul, chiar și atunci când noi nu vrem să îl auzim. Nu e la fel ca atunci când alți oameni ne spun cât de buni suntem sau când citim o carte care ne arată cât de puternici suntem. Cu ajutorul memoriei, creierul nostru ne reamintește, foarte discret, despre cum am fost ignorați, maltratați și neiubiți, și despre cât de mult ne-am simțit neimportanți și nevrednici. Aceasta a fost realitatea ce ne-a fost impusă într-o perioadă vulnerabilă a vieții noastre. Ea este în trecut dar creierul nu uită niciodată.

„Nimeni nu-și limitează nefericirea la prezent."
SENECA (CCA 1 Î.HR. - D.HR. 65), FILOSOF ROMAN,
OM DE STAT ȘI DRAMATURG

Creierele umane sunt construite pentru a anticipa, a evalua, a judeca și a reacționa la orice situație din prezent și, de aceea, reacțiile noastre sunt, de obicei, bazate mai mult pe trecut decât pe informații din prezent. Putem fi aproape paralizați și incapabili de a înțelege experiențele pe care le avem. După ce ne-am comportat altfel decât am fi vrut, s-ar putea, mai ales atunci când am avut timp să reflectăm conștient asupra experienței, să ne întrebăm de ce tot repetăm același comportament. Nu ne putem întreba acest lucru în timpul evenimentului pentru că nu suntem conștienți de desfășurarea lui. E ca și cum am fi pe pilot automat și folosim doar informații din trecut care nu susțin și noua situație. În acest fel putem chiar să ne rănim pe noi sau pe alții, fără să realizăm că facem acest lucru, de exemplu, prin decizii și reacții compulsive sau reacții împinse de mânie, presupunerea în mod eronată sau înțelegerea greșită a oamenilor. În schimb, este posibil să răspundem prin compromisuri sau retragere din situații pe care ar trebui să le confruntăm.

Amintirile ascunse: convingerile sunt mai puternice decât realitatea

Suntem puternic influențați de toate amintirile noastre din trecut, fie că suntem conștienți de ele sau nu. Acest lucru explică de ce avem anumite prejudecăți sau preferințe deși, în mod rațional, credem că sunt false. De asemenea, astfel se explică și de ce putem să luptăm pentru convingerile

noastre până la moarte, ca și cum ele nu sunt doar convingerile noastre ci și un fel de adevăr independent din afara noastră.

„Cu toții avem amintiri pierdute care din locul lor ascuns — inconștientul — pot avea o influență puternică asupra vieților noastre.“

DOCTOR THOMAS VERNY M.D. ȘI JOHN KELLY,
VIAȚA SECRETĂ A COPILULUI NENĂSCUT

Experiențe dureroase derivate din traume sau neglijență, de obicei, din partea părinților noștri sau a tutorilor familiali, construiesc amintirile implicite (ascunse) în primii noștri ani de viață. Copiii nu le pot înțelege pentru că nu au creierul complet dezvoltat încă și nu și-au format simțul de sine și nici pe cel temporal. Creierul nu știe că aceste amintiri vin din trecut și atunci când o amintire se ivește în prezent, poate fi simțită ca și cum noi retrăim un eveniment din trecut și nu doar o simplă amintire. Aceste amintiri timpurii pot crea convingeri puternice în prezent și, de aceea, este extrem de greu să nu le credem.

Disociere

Unul dintre procesele pe care le folosim pentru a supraviețui experiențelor sau amintirilor dureroase este disocierea, care ne permite să ne concentrăm atenția departe de evenimentul traumatic, cum ar fi un accident de mașină sau trauma războiului. Sângele care a curs nu înseamnă nimic pentru hipotalamus așa că acesta nu este implicat și nici nu este atent la acea amintire și noi ne comportăm ca și cum nimic nu s-a întâmplat pentru a ne proteja de șocul sau emoțiile asociate cu acea amintire. Disocierea este un proces conștient incomplet, prin urmare evenimentul rămâne la un nivel inconștient, niciodată în prezent.

Acest mecanism automat de autoprotejare este asemănător cu cel utilizat de creier pentru a îmbunătăți viteza noastră de reacție când suntem amenințați, de exemplu, când o mașină se îndreaptă spre noi sau suntem urmăriți de un animal sălbatic. Dacă suntem expuși la o situație înfricoșătoare sau periculoasă, toate resursele noastre vor merge spre supraviețuire, în producerea răspunsului de tipul luptă-sau-fugi. În răspuns la pericol, toată energia corpului și a creierului se concentrează pe protejarea noastră și pe pregătirea corpului pentru a evita fizic pericolul,

astfel că sângele nu mai ajunge la hipotalamus. Prin urmare, mijloacele noastre de supraviețuire a amintirilor dureroase implică disocierea pentru a ne proteja de o durere mare.

În disociere, conștiința noastră nu se concentrează pe evenimentele traumatice, astfel încât să evităm angajarea în sau reamintirea unui eveniment care este extrem de dureros și stresant pentru noi. Acest lucru se întâmplă des în cazul unui accident grav când persoana rănită se disociază de sentimentele de durere. Pentru a ne disocia de o amintire, amigdala, o altă parte a creierului, ajută hipotalamusul să *se închidă* și să se concentreze pe altceva decât experiența durerii pentru a nu fi conștienți de ea.

După opinia cercetătorilor în neuroștiințe, Heather Berlin și Christof Koch, tulburarea de identitate disociativă este deseori corelată cu traume din copilărie, cum ar fi neglijența, abuz emoțional sau sexual. Este un mod de tolerare cu o situație care ne depășește, care este prea dureroasă sau violentă pentru a fi asimilată în conștient. Persoana, pur și simplu, se îndepărtează de experiența ce produce anxietate, experiență de care nu poate fugi fizic. Acest proces de disociere permite ca sentimentele și amintirile traumatice să fie separate din punct de vedere psihologic, astfel încât persoana să poată funcționa ca și cum evenimentul traumatic nu s-ar fi petrecut niciodată.

Creierul poate genera două sau mai multe stări de conștiință, afirmă Berlin și Koch, fiecare având propriul tipar de vedere, gândire, comportare și amintire. Acest lucru ne distrage atenția și ne disociază de sursa traumei, deci ne protejează de trăirea durerii. Corpul își concentrează energia în glandele suprarenale pentru luptă-sau-fugi, și hipotalamusul nu este implicat.

Răspunsul de luptă-sau-fugi este folosit pentru a scăpa de sursa de amenințare. Mușchii se pregătesc pentru această evadare prin mărirea nivelului lor de tensiune, ritmul inimii și cel respirator se accelerează, iar metabolismul este inundat de adrenalină. Sângele este deviat spre mușchi, departe de organele interne, și noi încercăm să fugim. Însă, dacă nu putem scăpa, sau gândim că am puteam avea o șansă și că factorul amenințător nu e atât de puternic, atunci vom lupta. Conform părerii lui Peter Levine, un psiholog american specializat în traume, dacă nu avem deloc vreo speranță la supraviețuire, intrăm în șoc sau o stare de imobilitate. De asemenea,

putem intra și într-o stare de frică, o etapă de pregătire pentru furie sau contraatac.

Unele cercetări au arătat că adrenalina are un efect și asupra activității hipotalamusului. În acest caz, ea devine o amintire. Cu cât vedem mai mult amintirile, cu atât ele devin și mai mult ceea ce credem că suntem și ajung să fie codate în memorie fără aprobarea noastră conștientă. În consecință, experiența dureroasă devine o parte a comportamentului și a reacțiilor noastre fizice. Este posibil chiar să dezvoltăm anumite tipare mentale în legătură cu modul în care vedem lumea prin prisma propriei experiențe. În urma unor situații familiale dificile, putem purta modele de relaționare violentă până la o vârstă înaintată și aceste amintiri adânc înrădăcinate pot influența comportamentul nostru și relația cu partenerul de viață.

Când ne disociem de experiențele dureroase, evităm, în mod deliberat, să ne implicăm mintea conștientă. Însă memoria ascunsă continuă să contureze ce s-a întâmplat prin tipare de aprindere neuronală, chiar dacă nu avem niciun fel de amintire conștientă în legătură cu ele.

Adaptarea la stres

Am un client a cărui viață a fost plină de dezastre. Mai întâi, a avut probleme cu familia și, apoi, soțul ei a ajuns la închisoare. A desfășurat o campanie pentru eliberarea lui, apoi l-a scăpat pe un nepot de abuzuri și a luptat împotriva autorităților pentru găsirea unui cămin pentru el. După toate astea, s-a mutat în diferite țări și, de fiecare dată, a suferit de pe urma stresului extrem cauzat de procesul repetat de mutare. Viața ei părea a fi marcată de evenimente foarte stresante. Într-una din consultații, am întrebat-o dacă a avut vreodată în viață o perioadă fără probleme pentru că încercam să găsesc un fel de intervenție pentru ca ea să își poată imagina viața fără stres. Mi-a spus că în vara anului anterior a avut două luni lipsite de dificultăți. Am întrebat-o ce a făcut atunci și ea a răspuns: „Mi-a fost foarte greu. Am fost foarte stresată.“

Răspunsul ei a avut un impact serios asupra mea. Din copilărie, viața acestei femei a fost plină de violență și abuz, creierul ei a fost modelat de tot stresul pe care îl experimentase și s-a adaptat pentru a-și putea rezolva problemele. Mai mult decât atât, o viață plină de stres însemna realitatea cea mai familiară pentru ea și, cu toate că deseori își dorea să nu mai fie stresată, avea mereu nevoie de o situație de criză pe care să o rezolve.

Sunt sigur că vă puteți gândi la cineva care a avut probleme, una după alta și aproape pare că le caută cu lumânarea, și de multe ori auzim oamenii spunând: „Numai mie mi se putea întâmpla“. Deseori, oamenii de acest tip se simt atât de calmi în situații de stres încât creează haos în viețile lor pentru a se simți relaxați. Stresul poate crea dependență, ceea ce creierul folosește pentru stimulare, chiar dacă persoana afectată susține că preferă o viață liniștită. Putem vedea acest lucru la copiii crescuți de părinți alcoolici sau haotici. Ei pot deveni, la rândul lor, alcoolici din moment ce creierul li s-a adaptat la stresul alcoolismului și simt nevoia de a rămâne în această zonă familiară — din anumite puncte de vedere chiar confortabilă.

Disocierea, în cazul unei experiențe traumatice, este așezată în mijlocul atenției noastre divizate. Este un proces de adaptare a minții noastre pentru a putea face față evenimentelor din trecut. În situațiile dificile, nu procesăm evenimentele cu ajutorul hipotalamusului dar amintirile ascunse ne pot influența mai târziu în relații, comportament, reacții fizice și/sau orice emoție asociată cu experiențe negative. Acest mecanism de protejare personală reprezintă un risc în situații de haos, de exemplu luptă (răbufnire), fugă (fuga de la locul evenimentului) sau interiorizarea (blocarea).

Autoarea Madhusree Mukerjee a descoperit, în cadrul cercetărilor pe tema abuzului sexual din copilărie, că acei copii care suferă de tulburări ale psihicului pe termen lung, cu coșmaruri și crâmpeie de amintiri ce revin brusc în minte, se aseamănă din punct de vedere psihologic cu supraviețuitorii războiului. Unii prezintă emoții opuse în situații de fugă-sau-luptă și se pot bloca sau pot fi calmi în situații de stres extrem. Cercetarea sa a arătat că supraviețuitorii abuzului din copilărie pot avea un hipotalamus mai mic din cauza hormonilor care inundă creierul în timpul și după un episod stresant. Ea a afirmat că este posibil ca între 10 și 20% dintre adulții supraviețuitori ai abuzului sexual în copilărie să sufere de tulburări disociative sau de tulburarea de stres posttraumatic.

Copiii care nu pot scăpa de amenințarea abuzului folosesc de multe ori disocierea. Mijloacele de retragere mentală dintr-o situație îngrozitoare separă aceasta de starea conștientă și permite victimei să se simtă detașată de corp sau de *sine,* ca și cum ceea ce se petrece nu i se întâmplă ei. Oamenii suferinzi de tulburare de stres posttraumatic au tendința de a retrăi amintiri violente, mai ales atunci când văd ori își imaginează o situația

stresantă similară sau dacă se află în prezența unei persoane amenințătoare. Aceste persoane se supără ușor, evită elementele ce le amintesc de experiența inițială și devin extrem de agitate dacă se confruntă cu același tip de stimuli.

Funcția și scopul principal al creierului sunt să ajute la supraviețuire și procreere, prin urmare, este important să înțelegem cum cooperează creierul cu aceste amintiri și ce impact pot ele avea asupra conștientului nostru astfel încât să ajungem la o părere modificată.

Disocierea este mecanismul natural de adaptare al corpului și este menit să ne ajute să facem față durerii intense. Aceste studii nu trebuie să vă alarmeze și să credeți că dacă ați trecut prin evenimente traumatizante creierul vostru are o problemă. Înțelegerea noastră asupra funcționării creierului este extrem de limitată, dar dacă aflăm cum influențează aceste mecanisme de adaptare continuarea vieții noastre este, de multe ori, primul pas în modificarea reacțiilor după o experiență dureroasă din copilărie. Până acum, am înțeles cum se formează convingerile din experiențele trecute. Aceste experiențe au trăit în noi ca amintiri ascunse sau nu, deci punctul de interes este memoria pentru că înțelegerea amintirilor ne va ajuta să înțelegem misterul cauzei și modului prin care noi retrăim experiențele din trecut în prezent.

Amintirea pe care ne-o amintim și cea pe care nu ne-o amintim

Hipotalamusul transpune experiența de viață a unui om în viziunea sa asupra lumii. Când creierul procesează o experiență (o înțelege), aceasta este completă în conștientul nostru și putem reflecta la ceea ce s-a întâmplat și ne putem împăca cu ceea ce s-a întâmplat. Aceasta este o amintire pe care ne-o putem aminti. Însă, dacă experiența nu este procesată de creier, atunci devine o amintire nerezolvată.

Acest tip de reacții psihologice emoționale sau tulburări rămân nerezolvate în sistem și sunt incomplete. În consecință, creierul va încerca în mod repetat să se întoarcă la acele experiențe pentru a le soluționa. Toate aceste reacții se formează inconștient în creier sub forma amintirilor pe care nu ni le putem aminti.

Din acest motiv, de multe ori ne reamintim mai multe experiențe negative din copilărie decât pozitive. Primele sunt amintiri neînțelese, care nu au fost completate pentru că eram prea mici și aveam prea puțină experiență pentru

a le înțelege. Prin urmare, reacția noastră la orice altă nouă experiență este condiționată de reacțiile nesoluționate din trecut și are întotdeauna un rol protector. Din cauza faptului că abordăm toate experiențele noi într-o formă limitată, creăm tipare foarte interesante bazate, în general, pe situații repetate și nerezolvate din trecut. O asemenea generalizare construiește o listă lungă de presupuneri care apoi ne modelează percepțiile.

> *Este mult mai probabil să ne amintim mai multe experiențe negative decât pozitive pentru că încă nu am fost capabili să le înțelegem și să le acceptăm. Așadar, ele sunt neterminate și ce este neterminat revine în minte pentru a fi soluționat.*

Din moment ce creierul învață multe lucruri, care funcționează în afara conștientului, descoperim că începem să ne raportăm la aceste reacții ca fiind parte din *cine suntem.* Înțelegerea acestei idei este cheia înțelegerii noastre pe măsură ce începem să vedem relația dintre amintirile și emoțiile noastre. Acest lucru este valabil în special pentru reacțiile în fața durerii și/sau fricii și, de aceea, este important să fim mai conștienți de cum anumite evenimente sau anumiți stimuli, la care am ajuns prin experiențe individuale de învățare, trezesc în noi un anumit comportament sau conduită. De asemenea, ne ajută să înțelegem modul în care creierul dictează modul în care abordăm evenimentele semnificative și emoționale și felul în care acest lucru ne influențează memoria emoțională.

Amintiri de frică și durere

Pentru a supraviețui, ne naștem cu capacitatea de a fi temători, ca mijloc de evitare a situațiilor amenințătoare. După opinia lui Joseph LeDoux, amigdala este partea creierului ce controlează frica. Ea este capabilă să detecteze prezența pericolului și apoi, de câtă frică este nevoie pentru a ne proteja și ajuta. Puteți vedea asta la toate animalele. Ele sunt foarte sensibile la pericol și frica este mecanismul lor de supraviețuire. Principalul rol al fricii este să ne protejeze de pericole.

Amigdala trimite mesaje către alte părți ale creierului, care apoi stimulează glandele suprarenale pentru a mări energia musculară în scopul de a fugi (abordarea prin fugă) sau de a confrunta (luptă). De asemenea, unele studii au arătat că hormonii stresului direcționează glucoza din sânge pentru a aproviziona mușchii cu energie, astfel încât noi să putem lupta sau

fugi în situații periculoase. Cantitatea de glucoză (energie) care ajunge în hipotalamus. Astfel, apare o criză de energie, care compromite capacitatea lui de a procesa și de a înțelege evenimentele și momentul în care se petrec.

Scopul principal al răspunsului luptă-sau-fugi este de a ne ajuta să supraviețuim — scopul suprem al ființelor umane. După opinia lui LeDoux, specialist în neuroștiințe, profesor de științe la Centrul Henry și Lucy Moses și profesor de neuroștiințe și psihologie la Universitatea New York, sistemul presupune transmiterea de informație despre lumea exterioară către amigdală, care apoi controlează răspunsul și creează cea mai potrivită reacție. Dacă amigdala detectează pericol, atunci pregătește răspunsul potrivit pentru situația periculoasă. Acesta este răspunsul adecvat pentru protecția noastră.

De exemplu, un copil aflat într-o situație periculoasă nu are capacitatea intelectuală a unui adult de a face față situației respective. Deși este posibil să nu poată supraviețui experienței dureroase fără acest răspuns protector, din nefericire, astfel de reacții devin amintiri ascunse ce ne hrănesc procesul de învățare și pe care le refolosim ca adulți. Noi nu știm când creăm amintiri folositoare sau nefolositoare.

Suntem construiți în așa fel încât să nu avem această abilitate la o vârstă mică pentru a supraviețui. Din acest motiv, în situațiile puternic traumatizante, nu mai procesăm informația cu intelectul sau prin hipotalamus.

Consecința problematică a acestei situații este că amintirea pericolului rămâne neînțeleasă și devine o amintire ascunsă. Pentru a fi mai clar, dacă se petrece un eveniment ce presupune un element de pericol sau amenințare și copilul nu acționează în această privință cum ar face-o un adult și nu înțelege consecințele acestui eveniment asupra sa, această amintire nu este procesată sau organizată. Ea nu este așezată în trecut ca o amintire care s-a încheiat, ci ca o amintire ascunsă. Ea este acum ca o predispoziție la pericol pe care noi nu o înțelegem. Evenimentul inițial poate fi foarte departe în trecut, cum ar fi o experiență stresantă din uter.

Evenimentele stresante pot paraliza procesul de organizare a amintirilor efectuat de creier astfel încât ajung să fie memorii ascunse. În consecință, aceste amintiri continuă să existe și să revină în sistem într-o căutare

inconștientă a soluțiilor. Este evident că impactul lor asupra vieții noastre este imens.

Putem vedea cum situațiile stresante, ca lipsa iubirii sau îngrijirii, durerea, abuzul, respingerea, experiențe timpurii reprezentând respingerea, critica, neglijența părinților, afectează foarte mult copiii, și frica este singura lor protecție în fața unei astfel de experiențe. Noi nu suntem conștienți de procesarea evenimentului dureros pentru că atenția totală a creierului este concentrată pe supraviețuire, pe protejarea noastră în fața pericolului. Copilul nu are capacitatea de a înțelege experiențele dureroase, nici să își explice tratamentul primit, mai ales dacă tratamentul dureros vine de la oamenii care sunt cei mai importanți pentru el/ea. Astfel, copilul rămâne cu durerea insuportabilă a experienței trăite.

„Psihoanaliza arată că nou-născuții, ca recipiente pasive de iubire, nu sunt capabili să suporte ostilitatea.“

KARL STERN (1906-1975),
NEUROLOG ȘI PSIHOLOG GERMAN-CANADIAN

Creierul social

Într-un raport publicat în ediția din 14 octombrie 2003 al ziarului *Biological Mind* (*Mintea biologică*), Randall Parker afirma că oamenii sunt programați să nu dorească să fie respinși de alți oameni și, în același timp, cercetătorii de la UCLA au demonstrat cu scanări RMN că durerea respingerii arată la fel pe un RMN ca tiparul neuronal activat de durerea fizică.

Această cercetare indică faptul că, pentru copil, singura cale de a supraviețui durerii este să reacționeze cu frică. Această reacție este foarte importantă pentru că ajută copilul să supraviețuiască și creează mai multe conexiuni cerebrale prin transmiterea informației (conexiuni neuronale). Ele sunt adunate în memoria ascunsă, unde experiențele trecute și adaptările (răspunsurile bazate pe frică) sunt generate ca reacție la pericol.

Creierul creează conexiuni — reacții neurologice derivate din sentimentul de frică. Atâta timp cât există amintirile sentimentelor dureroase, frica rămâne în memorie ca reacție dar și ca amintire.

Experiențele dureroase nu sunt doar ceea ce trăim în familie sau rezultatul a ceea ce ni s-a întâmplat în copilărie. Separarea timpurie de principalul îngrijitor, de obicei mama, este și ea o experiență dureroasă.

Atașarea de mamă simbolizează supraviețuirea și, de aceea, despărțirea de mamă poate cauza durere copilului. Această reacție a fost demonstrată de cercetări făcute pe maimuțe. Cele care sunt separate de mamă au o șansă mai mică de supraviețuire.

Creierul nostru funcționează în relație cu alte persoane și nu putem exista singuri. Creierul este structurat să se conecteze și să interacționeaze cu alții. Separarea poate fi extrem de dureroasă pentru noi. Relația noastră cu o altă persoană semnificativă este atât de importantă în procesul de a ne construi neurofiziologia încât are un impact asupra dezvoltării noastre sociale și emoționale. Structura și funcționalitatea creierului și dezvoltarea sistemului nervos sunt influențate, construite și modificate, în special, de experiențele de tip social.

Un copil care a fost abuzat de un părinte va vedea acest lucru ca o situație complexă, extrem de dificil de înțeles. Copilul dorește și se așteaptă ca părintele să fie o sursă de confort și iubire, în schimb, el primește abuz fizic și emoțional (în cazuri extreme, abuz sexual). Acești copii se pot adapta la situația dificilă pentru a putea iubi în continuare abuzatorul în timp ce îl urăște. Relațiile personale din viața adultă vor fi influențate de acest comportament.

Pierderea iubirii din partea unuia dintre îngrijitori (sau din partea altor persoane apropiate lor în primii ani de viață) poate avea un efect devastator asupra copilului și să dureze o viață întreagă. Acest lucru se poate manifesta în interacțiunea de început dintre mamă și copil sau în absența unor persoane importante pentru lumea copilului.

Este important de clarificat faptul că un copil nu înțelege ce este iubirea dar o simte în suflet și suferă din cauza absenței iubirii în comportamentul părinților. Aici este vorba despre esența durerii pe care mulți dintre noi o întâlnește în viață, iar consecințele sunt dezastruoase, cu efecte pe toată durata vieții, chiar și la bătrânețe. Îndrăznesc să merg mai departe și să spun că acest abandon afectează copiii și nepoții dar și relațiile noastre pentru că și ele sunt expuse durerii ce există în amintirile noastre ascunse.

Căutarea iubirii

Fiecare copil vrea să primească iubire și apropiere din partea părinților lui și orice fel de perturbare a acestui proces afectează crucial restul vieții acestuia. Privarea subită sau retragerea iubirii are efect asupra creierului

copilului. Până la urmă, copilul era într-o stare de iubire necondiționată înainte de naștere cât timp mama îi oferea totul, apoi când apare o schimbare după naștere și el nu mai primește această iubire hrănitoare, efectul este teribil. Este posibil ca părinții, la rândul lor, să nu fi avut iubirea și îngrijirea de care au avut nevoie sau alte circumstanțe poate i-au oprit din a oferi iubire copiilor lor. Nu putem oferi ceva ce nu avem.

Lipsa iubirii și consecințele pe care le are asupra vieții noastre ridică o problemă în ceea ce privește dezvoltarea copilului care a fost explorată și cercetată în psihologie timp de mulți ani. Cea mai cunoscută cercetare privește teoriile atașamentului care explorează relația dintre mamă și copil. Căutarea iubirii reprezintă nevoia cea mai importantă a ființei umane.

Trebuie să subliniez aici că iubirea are efect asupra funcționării creierului nostru și a modului în care ne descurcăm în lume pentru că legătura dintre lumea relațiilor și noi este creierul. De fiecare dată când menționez experiențele dureroase timpurii, mă refer la privarea de iubire. Experiențele dureroase timpurii devin fundația pe care se construiesc toate celelalte experiențe și ele atrag mai multe experiențe asemănătoare (pentru a ni le reaminti) și consumăm mult efort în căutarea noastră de a le consolida și de a le găsi o soluție. Acestea sunt toate experiențele pe care nu le-am înțeles. Ele produc atât de multă frică încât pot influența tot ceea ce facem de-a lungul vieții. Acest lucru se aplică în special dacă mama nu a încurajat copilul îndeajuns și nu i-a oferit acestuia sentimentul de siguranță, pentru a construi capacitatea copilului de a se adapta la energia în permanentă schimbare din mediul înconjurător.

Noi nu înțelegem toate acestea când suntem tineri. Treaba creierului nostru este să ne ajute să supraviețuim, însă el a înregistrat toate amintirile dureroase în încercarea falsă de a ne proteja în cel mai bun mod posibil. Creierul este construit să facă față schimbărilor constante într-o lume neliniștită a relațiilor, prin adaptări uimitoare la modificările mediului înconjurător care sunt esențiale pentru supraviețuirea noastră. Aceste adaptări au fost de ajutor într-un anumit moment al vieții nostre dar nu și mai târziu când am dezvoltat un intelect ce ne permite să ne descurcăm și când adaptările respective, de fapt, ne paralizează.

Relația dintre durere și frică

Relația dintre durere și frică este foarte importantă și relavantă în ceea ce privește comportamentul nostru și luarea deciziilor în viață. Dacă durerea unei experiențe timpurii este intensă, frica devine mai puternică și acționează ca un agent de supraviețuire. Ea menține copilul în viață fără a-i permite să simtă sentimentele zguduitor de dureroase care i-ar putea cauza distrugerea. De asemenea, ne permine să blocăm sentimentul durerii și, chiar și mai târziu, în viața adultă, ne ajută să nu simțim durerea.

Fricile sunt și ele amintiri ascunse, fiind neplăcute și dureroase. Nu ne dorim să simțim frică. O evităm cu orice preț și încercăm să o controlăm la fel cum ea controlează durerea. De aceea, frica determină copilul să dezvolte reacții de personalitate de adaptare pentru a se proteja de durerea neplăcută și, mai târziu, chiar de frică, care este percepută ca o amenințare sau pericol. De asemenea, reacțiile de protecție ajung tot amintiri ascunse sub forma reacțiilor emoționale, fizice și vizuale la stimuli. Copilul începe să construiască un personaj de interfață, ca mecanism de apărare pentru a nu-i mai fi frică și, bineînțeles, durerea adâncă este protejată de frică. Dacă aceste reacții apar foarte devreme, ele devin amintiri ascunse. Chiar dacă nu ajung acolo dar sunt repetate destul de des, noi nu mai suntem conștienți că le manifestăm. Asemenea respirației — în majoritatea timpului nu suntem conștienți de respirație — aceste reacții devin automate.

Reacția de supraviețuire în fața durerii este bazată pe frică. Este o amintire fără cuvinte, *amintirea sentimentului de frică* așezată în creier sub forma conexiunilor biologice. Ea nu este înțeleasă rațional și nu putea veni în minte ca o amintire reală. Această *amintire a sentimentului de frică* poate fi declanșată ușor de stimuli exteriori. De exemplu, un apel telefonic, fie o greșeală ori cineva care nu are timp să vorbească cu noi, ar putea declanșa depresie pentru că sentimetul este frica de a fi respinși — *nimănui nu-i pasă de mine*. Acest *sentiment de frică* este un semnal de alarmă care ne arată că sistemul este în pericol de a simți durere. Declanșatorii, cum sunt apelurile nereturnate (*el sau ea nu vrea să vorbească cu mine*) nu sunt reali acum dar au fost reali în momentul în care copilul a simțit durerea respingerii și, în consecință, frica de acea durere.

Putem înțelege experiențele dureroase la care am fost expuși (abandon, pedeapsă, neglijare, abuz, sentimentul de a nu fi iubit sau îngrijit) ca rezultat al faptului că am fost crescuți de părinți deprimați. Din cauza incapacității copilului de a nu înțelege experiențele dureroase, el simte

imediat frică pentru a putea supraviețui. Aceste reacții de frică sunt, de asemenea, amintiri ascunse.

Uneori, când devenim anxioși în legătură cu viața și speriați fără motiv, frica este cea care ne protejează. Fiind conectată la amintirea ascunsă a durerii, ea reprezintă un mijloc de protecție pentru noi. Frica este o provocare și mai mare pentru că reprezintă lucrul de care majoritatea fugim sau pe care o evităm. Prin urmare, dezvoltăm o altă reacție cerebrală în încercarea de a ne atenua fricile. Această reacție ne poate determina să adoptăm diverse tehnici de evitare a situațiilor în care este posibil să fim răniți, cum ar fi să ne opunem, să facem compromisuri, să ne folosim de agresivitate, să atacăm oameni, să ne conformăm, să nu acționăm, să vorbim prea mult sau deloc. Adoptăm aceste strategii încercând să ne depășim fricile. Din nefericire, ele servesc doar la mărirea fricilor noastre și sfârșim prin a obține exact opusul dorit. Viața devine o luptă constantă de fugă din fața fricii, care bineînțeles este o frică și mai mare, și creăm mai multe frici pe parcurs. Cu cât fugim mai mult, cu atât ne este mai tare frică. Dacă ne luptăm cu frica, ea devine și mai puternică.

Când lupți împotriva războiului cu război,
nu câștigi niciodată.

Protectorul nostru

Am stabilit că sentimentele dureroase sunt amintiri create în sistem înainte să avem capacitatea de a le înțelege. Ca rezultat al experienței dureroase, mai multe căi neuronale sunt activate simultan și se asociază între ele pentru a forma tipare de reacție la frică. Aceste tipare de reacție sunt procese mentale create de rețeaua neuronală: creația conexiunilor neuronale păstrată în memoria ascunsă (implicită), unde sunt construite experiențele de viață și adaptările folosite ca răspuns în fața pericolului. De-a lungul anilor, creierul devine tot mai bun în adaptarea la cererile mediului înconjurător prin dezvoltarea a ceea ce eu am numit *Protectorul* nostru. Creierul răspunde la aceste experiențe înspăimântătoare printr-o mai bună organizare de conexiuni neuronale care să ne protejeze de durerea pe care nu o înțelegem și pentru a evita frica.

Comportamente cum sunt stările de a fi retras, liniștit, timid, depresiv, mânios sau de a acționa într-un mod periculos sau agresiv reprezintă răspunsurile *Protectorului* nostru în fața durerii și a fricii de a nu fi iubit.

Acest lucru se poate întâmpla oricând și la vârsta adultă, imediat ce ne simțim în pericol de a fi respinși. Creierul poate fi și blocat, efectiv, din dorința de a nu simți durerea sau frica din nou. Ne poate fi frică de acțiunile oamenilor. În relații, sentimentele adânci, îngropate, simțite la respingerile anterioare pot dezvălui că noi trăim inconștient cu frica de a fi părăsiți de partener, de a rămâne singuri. De aceea, este posibil să folosim comportamente protectoare ce pot fi pline de contradicții. De exemplu, spunem da și zâmbim, când de fapt vrem să zicem nu, s-ar putea să zâmbim atunci când ascultăm critici sau vești proaste, e posibil să fim de acord să facem lucruri pentru oameni, în timp ce în interiorul nostru nu ne dorim să facem asta, putem deveni mânioși, agresivi și mincinoși.

Aceste încercări eșuate sunt, de fapt, mecanisme de supraviețuire destinate să ne protejeze în fața fricii, în timp ce frica însăși este destinată să ne protejeze de durere cât timp suntem copii. Pe măsură ce înaintăm în vârstă, aceste mecanisme de supraviețuire rămân și devin comportamente protectoare — la propriu, comportamente pe care le folosim pentru a ne proteja. Frica devine un fel de semnal ce ne vorbește despre durerile primare, adânci sunt foarte aproape. Atunci, frica suprimă durerea. Cu alte cuvinte, îi spune durerii să plece, *pentru a mă proteja* și *Protectorul* nostru face același lucru suprimând frica. Altfel spus, îi spune fricii să plece, *nu vreau să îmi fie frică*. Așadar, ceea ce funcționează pentru noi copii fiind, poate lucra împotriva noastră când suntem adulți.

Toate aceste reacții sunt o mască ce suprimă și caută să evite expresia fricilor noastre. Asemenea adaptări și mecanisme de apărare de tip de adaptare se manifestă în diferite moduri pentru a prezenta diferite situații. În același timp, aceste amintiri ascunse sunt organizate diferit ca reacții în fața pericolelor reale sau imaginare. Durerea amintirilor noastre din copilărie poate fi văzută în fiecare expresie facială a noastră și în fiecare celulă din corpul nostru. În încercarea noastră de a nu simți durerea și frica, ne punem o mască pentru a o ascunde. Însă, durerea devine și mai puternică *tocmai pentru că* încercăm să o suprimăm. Funcția creierului uman este să ne sprijine supraviețuirea. Cu toate astea, este posibil să nu fie eficientă, din moment ce reacțiile de acest tip ne îngrădesc.

Experiența noastră din uter reprezintă prima etapă de construire a protecției de supraviețuire. Dacă mama trece prin orice fel de experiență dificilă și nu se simte bine pe parcursul sarcinii, atunci copilul nenăscut

poate percepe mediul său ca fiind neprimitor. Această este prima experiență în care copilul simte respingerea. Copilul nenăscut se poate conecta la gândurile și visurile mamei și acest lucru adaugă o altă variabilă fundamentală la crearea *Protectorului*. Atunci când copilul este născut, e predispus de memoria lui inconștientă să interacționeze cu noi experiențe dureroase după naștere. O astfel de predispoziție dă putere caracterului protector. Predispoziția poate fi, însă, vindecată dacă copilul nu trăiește experiențe dureroase după naștere.

Am vorbit despre rolul creierului de a ne proteja de experiențele dureroase ca strategie de protejare a supraviețuirii în prima parte a vieții. De aceea, învățăm să ne prezentăm lumii cu o mască pentru a putea supraviețui, scopul principal al omului. Așadar, pentru a începe vindecarea și pentru a ne descoperi *adevăratul eu*, este necesar să explorăm și să înțelegem mai bine modul în care amintirile ascunse ne influențează și funcționează în interiorul nostru. În capitolul următor vom vorbi despre înțelegerea efectelor acestor amintiri ascunse și vom începe să le gestionăm și nu să le suprimăm sau să luptăm împotriva lor. Adică, le vom simți, vom înțelege originea lor și le vom elibera pentru nu mai fi limitați de ele și pentru a putea deveni ceea ce suntem cu adevărat.

Capitolul 4

Mecanismul de răspuns mecanic (*Protectorul*)

Protectorul *ne apără modificând permanent masca pe care o purtăm, pentru a ne adapta la orice situație amenințătoare.*

Protectorul

Protectorul nostru folosește multe strategii de evitat pentru a ne proteja împotriva durerii și pentru a ne ajuta să supraviețuim. În situații reale din viață și în orice clipă în care ne pierdem concentrarea sau nu mai suntem prezenți, *Protectorul* poate prelua controlul total. În aceste momente, *Protectorul* are controlul asupra acțiunilor noastre, iar acțiunile noastre devin o reacție la situații din trecut pe care *nu* ni le amintim conștient. În timp, *Protectorul* se dezvoltă pregătindu-se mereu să devină un alt personaj cu drepturi depline, o mască pe care o purtăm pentru a ne proteja și pentru a ascunde cine suntem. După ce purtăm masca o perioadă mai lungă de timp, nu mai facem diferența dintre cine suntem și mască sau diferența dintre cine suntem și cine credem că suntem. Această metodă de coordonare a sentimentelor poate fi comparată cu jucatul unui joc sau a unei drame asupra cărora nu avem niciun control. Imaginați-vă un actor care joacă același rol timp de 30, 40 de ani. Noi devenim ca acel actor care a devenit maestru în rolul său prin repetarea constantă a replicilor, mișcărilor, a tiparelor de comportament și al reacțiilor la cei din jurul său. Repetițiile de acest gen ne fac să fim actori perfecți în piesa vieții și perfecționează actorii din jocul vieții.

Regizorul este sinele nostru inconștient care ne spune să jucăm un rol din care este posibil să nu putem ieși. Și nu doar atât. Vom căuta oameni pentru a reprezenta persoane din trecut care ne-au rănit, de exemplu, și să îi integrăm în piesa noastră în rolurile jucate de acele persoane în trecut. Trăim o dramă împreună cu ele pe scena interacțiunilor de zi cu zi. Mai mult ca sigur, ni le vom imagina ca persoane care ne-au rănit sau îi vom determina să joace rolul la care ne așteptăm. Unii oameni pot chiar să

cedeze în fața așteptărilor noastre dacă jocul nostru este îndeajuns de puternic.

În timp, *Protectorul* nostru se perfecționează într-un tipar de supraviețuire ce ne permite să ne suprimăm fricile. Devenim actori pricepuți în piesa vieții și măștile noastre ne ascund fricile. Repetiția constantă creează o nouă personalitate care se conformează măștii sau unei personalități. Suntem în situația în care nu ne mai putem despărți de mască. De fapt, cuvântul *persoană* vine de la latinescul *persona*, adică mască — o mască pe care, uneori, suntem nevoiți să o purtăm în societate. Bineînțeles că, uneori, trebuie să fim diplomați și să folosim această mască. De exemplu, la locul de muncă e posibil să facem compromisuri în relația cu șeful pentru că nu ne simțim în siguranță dar ne confruntăm cu subalternii pentru că ne simțim mai în siguranță.

Problema măștii purtate este că filtrează percepția asupra realității în baza activității noastre compulsive, inconștiente de a scăpa de durere în relațiile cu ceilalți. Este nevoie de multă energie pentru a ține frica în frâu și a stopa sentimentele dureroase, adânc ascunse, să nu ne compleșească. După ce am purtat masca pentru o lungă perioadă de timp, nu mai realizăm că o purtăm și nu ne mai putem separa de ea.

„Fiecare dintre noi găzduiește în universul lui interior un număr de «personaje», părți din noi care funcționează adesea în contradicție totală unele cu altele, producând conflicte și durere mentală sinelui nostru conștient.“

JOYCE MCDOUGAL, *THEATERS OF THE MIND, ILLUSION AND TRUTH ON THE PSYCHOANALYTIC STAGE*
(TEATRUL MINȚII, ILUZIE ȘI ADEVĂR LA NIVEL PSIHANALITIC)

Rolul *Protectorului* nostru

Comportamentul protector are multe straturi și se poate manifesta în multe roluri diferite, în funcție de contextul în care ne aflăm. În relații, de exemplu, protecția se poate manifesta prin compromisuri prea multe sau prin prea multe acțiuni făcute pentru partener, mai multe decât facem pentru noi înșine. Aceasta este o reacție protectoare față de reacțiile subconștiente din trecut avute vizavi de durere și frica de respingere. Aceeași protecție se

poate manifesta atunci când suntem foarte binevoitori, când acceptăm prea multe și nu ne exprimăm propria opinie în legătură cu ce anume ne dorim în relația respectivă. Acest tip de protecție poate merge mai departe până la simptome nevrotice severe de îngrijorare pentru partener sau copii, chiar până la a fi hiperprotector și a ne panica în legătură cu un partener atunci când este bolnav. Toate aceste comportamente protectoare pot fi reacții la durere și la frica de pierdere. Protecția se poate manifesta și sub formă de agresivitate, mânie sau decizii luate impulsiv, toate fiind reacții inconștiente la evenimente din trecut ce au implicat neglijență sau abandon.

Putem vedea astfel de comportamente și la oamenii care luptă pentru o cauză, fie pentru libertate, pace sau pentru cei neprivilegiați, într-o formă obsesivă. Bineînțeles că este firesc să susții cauze demne, dar eu mă refer la un fel de obsesie în legătură cu *salvarea* altor persoane sau cauze într-un stil nevrotic sau prin încercarea de a face pace cu orice preț.

Repet, acest model de protecție este o reacție la experiențe de nedreptate din trecut. Protecția poate apărea și prin perfecționism și încercarea de a deține controlul. Acesta poate avea o reacție imatură din cauza faptului că unii copii mici au fost nevoiți să se maturizeze prea repede și nu au fost ajutați cu afecțiune. De exemplu, atunci când nu puteau face un lucru sau făceau greșeli și nu le-a zis nimeni că este în regulă să greșești pentru că astfel înveți, de fapt. Acești copii au fost lăsați să încerce să rezolve multe lucruri pe cont propriu. Poate au avut părinți indisponibili sau părinți care au fost crescuți exact în același mod. Foarte posibil ca părinții înșiși să nu fi fost stimulați copii fiind și atunci nu au putut oferi copiilor lor ceva ce nici ei nu au avut. Ei își învață copiii să adopte aceeași protecție.

Acest tip de protecție se poate manifesta ca starea de a fi foarte independent și incapabil de a accepta sprijin și ca imposibilitatea de a relaționa cu parteneri în relații sau cu dificultățile în relațiile de muncă. Copiii aceștia cresc dezvoltându-și un *Protector* care îi face să lucreze singuri în majoritatea cazurilor și să le fie greu să funcționeze în parteneriate sau echipe. Ei cresc renunțând prea devreme sau construindu-și o protecție de recuperare prea rapidă în situații similare de pierdere. *Protectorul* lor încearcă să fie puternic ca reacție de suprimare a amintirilor dureroase din situațiile în care nu puteau să se descurce singuri. În mod ironic, ei au tendința de a ajunge să fie singuri oricum. Un exemplu extrem a acestui tip de protecție ar fi masca sfântă, purtată de o persoană care a

jurat să fie celibatară, să locuiască singură și să devină foarte spirituală. Probabil el sau ea își suprimă durerea și frica de respingere iar aceasta ar putea fi o scăpare extraordinară pentru că, practic, nu poate tolera să trăiască o viață obișnuită în care riscă să iubească pe cineva și să fie respins.

„Nu scăpăm ușor de rolurile care sunt doar ale noastre. Fiecare dintre noi este atras într-o dramă a vieții în desfășurare, în care acțiunea se dezvăluie în mod nefiresc de repetitiv.“
JOYCE MCDOUGAL, *THEATERS OF THE MIND, ILLUSION AND TRUTH ON THE PSYCHOANALYTIC STAGE*

Toate acestea arată că noi ne scriem, în mod inconștient, propriile scenarii, anticipând acțiunile și atrăgând oameni în rolurile gândite. Totul a fost pregătit cu mult timp în urmă, când eram copii, prin felurile în care am experimentat lumea și presupunerile rezultate ce le-am avut în privința viitorului. Scopul principal atunci când suntem copii este să supraviețuim cât putem de bine și nu realizăm că noi construim un complot și un scenariu pentru viitor. Apoi, urmează să ne petrecem tot restul vieții căutând actorii pentru a ne împlini visurile pe scena vieții, și ei apar deseori în relațiile noastre. Mai târziu, în perioade stresante, toate experiențele dureroase nerezolvate ne oferă dramatismul care se desfășoară sub forma unui act inconștient compulsiv al unui personaj protector.

În mod ironic, o astfel de compulsivitate inconștientă este activată pentru a scăpa de suferință și pentru a evita frica, adunată în ani de repetiție, care a permis durerii să existe prin suprimarea ei. *Protectorul* nostru este cheia înțelegerii cum am devenit cei care credem că suntem și cum ne putem transforma limitările pentru a deveni cine suntem cu adevărat.

Înainte de a face orice fel de încercări pentru a rezolva relația cu *Protectorul* nostru, este nevoie să explorăm dinamicile lui din creierul nostru și modul prin care aceste procese ne limitează. Rolul *Protectorului* este de a suprima și de a rezista în fața fricii și durerii. Din păcate, o astfel de împotrivire este mai dureroasă decât durerea și frica însăși și de multe ori ne păcălește să credem că durerea dispare. În același timp, durerea lovește mai tare când încercăm să o blocăm și riscăm să devenim impasibili. Suferim consecințele vieții trăite prin manifestarea

comportamentelor noastre protectoare. Prețul plătit poate fi că nu obținem ceea ce ne dorim de la viață.

Protectorul ne va provoca mereu legat de motivele noastre de frică și modul prin care noi ne luptăm să scăpăm de frică. Ironia este că această luptă atrage situații care corespund fricilor noastre. Chiar dacă nu atragem astfel de stimuli, generăm o percepție falsă care întruchipează stimulii pe care îi transformăm într-un obiect de temut. Atunci ne atașăm de fricile noastre și de percepția noastră despre ele.

Nu trebuie să ne temem decât de frica însăși

Dacă vă este frică de singurătate, veți vedea singurătate peste tot unde mergeți și e posibil chiar să deveniți singuri și să suferiți până ce vă opriți. Dacă vă e frică de sărăcie, veți vedea sărăcie. Viața va invita în ea sărăcia sau oameni care sunt săraci pentru că frica voastră va atrage în viața voastră experiența de a avea legături cu oameni săraci. În schimb, puteți avea o relație cu oameni care vă vor face să pierdeți banii pe care îi aveți. Acest tipar se va repeta până nu mai aveți această frică.

Creierul uman interacționează constant cu alte creiere și astfel ar trebui să începem să ne înțelegem *Protectorul* și ceea ce îl conduce, prin observarea reacțiilor noastre și a semnificației acestor interacțiuni.

Relația dintre memorie și *Protector* este crucială aici. Amintirile noastre ascunse apar sub forma experiențelor din prezent. Aceste amintiri creează o lume a reacțiilor organizate de experiențele interiorizate în trecut. Când aceste amintiri sunt declanșate de stimuli, apar comportamentele protectoare în timp ce suntem asaltați de reacții emoționale profunde care ne modifică starea mentală rapid. Ne putem bloca, putem intra în transă, putem reacționa cu furie sau putem plânge. Ne putem pierde controlul și reacționăm altfel decât în mod obișnuit. Asemenea comportamente ascunse, protectoare, reacții și mecanisme de apărare modifică realitatea pentru a atinge scopul, acela de a reduce frica. Aceste comportamente de protecție sunt și amintiri inconștiente folosite în trecut pentru a controla anxietatea și frica astfel încât să ne simțim în siguranță.

„De fiecare dată când alegem siguranța,
dăm putere fricii.“
CHERI HUBER, SCRIITOR ȘI ÎNVĂȚĂTOR ZEN

Protectorul nostru este activat de stimuli proveniți din mediul înconjurător sau din relații, în prezența anumitor oameni, situații sau într-o experiență similară cu o experiență trecută. El suprimă experiența durerii, fricii și emoției. Amintirea adâncă, inconștientă a durerii și fricii încorporată în viețile noastre ne influențează percepțiile, emoțiile, comportamentele și senzațiile fizice de-a lungul timpului — prezent, trecut și viitor. Acestea sunt rețele neuronale vechi de amintiri care nu au simțul timpului sau al vârstei și rămân în forma lor originală. De asemenea, nu au nici simț de sine. Când revin în minte, nu ne dăm seama că ne reamintim, pentru că *Protectorul* intră imediat în acțiune și oprește durerea. Și, din nou, după mulți ani de repetare a comportamentelor protectoare, creierul formează o rețea neuronală de apărare. *Protectorul* este construit tot din conexiuni cerebrale.

Explicația comportamentelor noastre de protecție

Profesorul Hugo Critchley, codirector al Centre for Consciousness Science de la Școala Medicală din Brighton și Sussex, sugerează că, dacă în copilărie nu suntem ajutați, așa cum ar trebui, să ne înțelegem emoțiile, creierul își creează diverse strategii de adaptare și mecanisme de apărare.

Permiteți-mi să explic, pe scurt, despre ce anume vorbesc. Într-o familie în care unul dintre membri (să zicem un părinte) dispare sau pleacă fără prea multe explicații ori un copil este respins de unul sau ambii părinți, este posibil ca acel copil să nu înțeleagă pierderea trăită. Pur și simplu, copilul nu înțelege dar simte pierderea. El crește dezvoltând o strategie de a renunța prea repede la relații, mai ales dacă simte un semn de respingere sau poate construi o protecție intrând rapid într-o altă relație sau revenindu-și prea repede când se confruntă cu situații de pierdere asemănătoare pentru a nu simți nicio durere. În aceste situații, *Protectorul* încearcă să-l împiedice să simtă durerea din nou ca reacție a suprimării amintirilor dureroase ce implică pierderea.

Acești copii cresc căutând iubirea ca oricine altcineva dar, când se apropie de cineva, corpul lor își amintește durerea cauzată de pierdere și respingere, *Protectorul* lor intră în funcțiune și ei renunță la relație, exact când au mare nevoie de ea. *Protectorul* nu le va permine să iubească sau să dezvolte o relație cu un partener, protejându-i de o altă experiență dureroasă a respingerii. Este important să subliniez aici că strategia adoptată de ei, sub

îndrumarea *Protectorului*, nu se află în mintea conștientă ci în cea inconștientă. Ceea ce înseamnă că acești copii pot rămâne singuri și la vârsta adultă: exact ceea ce încearcă să evite. Iată un exemplu clar al modului în care intențiile noastre contrazic acțiunile proprii.

Însă, dacă la momentul potrivit, copilul este ajutat adecvat pentru a înțelege ceea ce s-a întâmplat cu membrul dispărut al familiei, din partea cuiva care îi explică motivele absenței acelei persoane și care îi permite să își exprime sentimentele și anxietatea, atunci el începe să își înțeleagă emoțiile. În acest caz, copiii își înțeleg emoțiile, se simt în siguranță știind că sentimentele lor sunt firești și pot dezvolta capacitatea de a lăsa această experiență în urmă. Dacă nu, durerea rămâne neatinsă împreună cu frica de a înfrunta durerea. *Protectorul* dezvoltă tehnici de apărare cu scopul de a reduce anxietatea și frica.

Un alt exemplu: dacă un părinte dispare brusc fără să își ia rămas bun sau moare brusc, copilul pierde conexiunea foarte repede fără să înțeleagă acest lucru. Separarea definitivă, anxietatea și frica rămân în mintea copilului pentru totdeauna, și va dezvolta un mecanism de apărare pentru a evita o nouă durere similară. Astfel de copii devin foarte independenți, renunță la relații atunci când apar conflicte și trec repede la crearea unor noi conexiuni. O altă formă de protecție este să adune cât mai mulți oameni în jurul lor prin dărnicie. Ei oferă pentru ca oamenii să le fie alături. E posibil să aibă mai mulți parteneri pentru că nu au încredere în nimeni sau pentru că nu cred că cineva i-ar iubi îndeajuns pentru a rămâne cu ei. Puteți observa cât de dureroase sunt aceste sentimente și faptul că nu vrem să le trăim din nou, dar ele nu dispar odată cu timpul; de fapt, devin din ce în ce mai puternice.

O clientă care a venit la mine avea un tipar relațional extrem de neobișnuit. Își dorea foarte mult o relație de iubire dar oricând se apropia cineva de ea, se simțea amorțită și inabordabilă iar bărbații nu doreau să fie cu ea. A avut o relație foarte bună cu părinții și nu a trăit sentimentul separării în copilărie. Eram complet confuz pentru că nu înțelegeam cum a ajuns această formă de protecție în creierul ei. În timp, a menționat că la naștere s-a îmbolnăvit, de aceea a fost luată de lângă mama ei și pusă într-un incubator pentru câteva săptămâni. În această perioadă, mama ei nu prea a putut să o vadă sau să o atingă. Bebeluș fiind, clienta mea a dezvoltat anxietate severă și frică de separare fără capacitatea de a o înțelege.

Consecințele se manifestau de fiecare dată când un bărbat iubitor apărea în viața ei. Creierul ei reacționa pentru a o proteja de separare și ea amorțea durerea devenind amorțită cu totul, deci inabordabilă.

Conform cercetărilor din domeniul dezvoltării copilului, un tipar comun observat printre copiii abandonați de un părinte este că ei nu înțeleg ce s-a întâmplat atunci și, în momentul reîntâlnirii cu părintele, ei îl resping evitând să fie respinși din nou. Respingerea persoanei pe care o iubesc foarte mult creează un caracter protector de respingere. În acest caz, strategia *Protectorului* este să respingă pe cel pe care îl iubim cel mai mult. Acești copii pot crește dorind iubire și relații fericite, dar atunci când simt iubire pentru un partener, aceasta stimulează durerea și frica de abandon. Protecția se poate manifesta prin mânie, critică, respingere sau chiar agresivitate. Evident că partenerul nu înțelege ce se întâmplă și deseori reacționează printr-un mod care reîntărește protecția. Acesta este un alt exemplu ce arată clar cum și de ce intențiile noastre ne pot contrazice comportamentul.

Puteți observa din exemplele de mai sus că *Protectorul* nostru este mecanismul de apărare construit de conexiuni neuronale care influențează fiecare aspect al vieții și al relațiilor noastre. Ironia este că, deși experiențele dureroase din trecut au încetat, răspunsurile și reacțiile noastre încă rămân în memoria ascunsă, subconștientă și se manifestă în mod repetat în viețile și relațiile noastre conștiente, sub îndrumarea *Protectorului*. Trăim cu o strategie continuă de control al pericolului. Mesajul important de aici este că o experiență neînțeleasă este o experiență nerezolvată și incompletă. În consecință, reacțiile noastre se tot repetă ca o casetă înregistrată în subconștientul nostru.

Teoria lui Heather Berlin și a lui Christof Koch sugerează că există o dinamică inconștientă ce lucrează în defensivă, eliminând din conștientul nostru gânduri și impulsuri ce provoacă anxietate. Aceste procese, care împiedică gândurile nedorite să intre în mintea noastră conștientă, sunt cunoscute ca mecanisme de apărare și includ reprimarea, suprimarea și disocierea. Scopul principal al comportamentului de apărare este să suprime orice durere cauzatoare de anxietate. Ideea de suprimare datează încă de pe vremea lui Sigmund Freud, părintele psihanalizei, ca mijloc de înlăturare a gândurilor, amintirilor, emoțiilor, fanteziilor și dorințelor nedorite din conștientul nostru, care determină sentimente de anxietate.

Dacă un copil nu înțelege cum să facă față durerii, frica este prezentă. Dacă nu înțelege cum să facă față fricii, înseamnă că nu a primit sprijin în acest sens din partea părinților sau a familiei. Pentru a face față acestei experiențe dureroase, copiii dezvoltă un alt strat de apărare care este Protectorul.

Tiparele de protecție se răspândesc în toate aspectele vieții noastre — de exemplu, cum interacționăm în relații, afaceri, carieră, rolul de părinte, luarea deciziilor etc. Ele organizează ce alegem să facem și ce evităm în viață. De asemenea, ele devin baza atenției noastre, fundația presupunerilor pe care le facem despre situații, experiențe viitoare și oameni. Este posibil să folosim aceste strategii de apărare de tip adaptare de-a lungul întregii vieți. Ele joacă un rol important în modul în care luăm decizii, în care ne limităm sau ratăm diferite șanse.

Dacă privim cu atenție toate experiențele și tiparele noastre relaționale, putem observa cum comportamentele noastre protectoare repetă situațiile din nou și din nou. Vom găsi o temă comună în tot ceea ce facem în viață. De exemplu, creștem văzând cum interacționează familia și reacționăm la situații în diferite moduri, astfel dezvoltăm un tipar de adaptare folosit de oamenii care au avut grijă de noi. Apoi, mai târziu, părăsim locuința părintească și întâlnim pe cineva cu moduri diferite de adaptare. Această situație poate crea conflicte pentru că *Protectorul* nostru funcționează pe baza repetiției primite și a învățat să se adapteze la conflicte familiale în felul în care o făcea propria familie.

Conflictul apare deoarece creierul nostru a fost educat, prin toate modurile posibile, să reacționeze, să aibă așteptări și să anticipeze ce ar trebui să se întâmple într-o relație. Atunci, imediat arătăm cu degetul spre cealaltă persoană din relație. De fapt, putem merge atât de departe încât să dăm vina pe cealaltă persoană exact pentru cauza suferinței noastre inconștiente. Creierul nostru va vedea oamenii doar în felul în care a fost antrenat să îi vadă. Relația devine un teren de luptă întrucât fiecare persoană încearcă să o convertească pe cealaltă la modul ei de gândire. Ceea ce este chiar mai important, creierul este educat să privească în exteriorul său, dar nu la el însuși, prin urmare, îi vom găsi pe ceilalți vinovați până ne vom putea privi în noi înșine.

Dinamica ascunsă a *Protectorului*

Toate aceste strategii de apărare ne fac să simțim, să percepem și să acționăm în anumite feluri pentru a ne proteja de frică. Sfârșim prin a face compromisuri și a ne limita în orice facem în viață. Structura mecanismului de apărare este ca o armură pe care o purtăm. Este o adaptare împotriva pericolului imaginat sau real care ne face să nu mai simțim frica. Tărim viața jucând jocul încercării de a nu fi descoperit. Ființele umane folosesc multe metode de evadare, fie prin suprimarea fricii, prin fugă sau prin înghețare. Freud a afirmat că aceste protecții reprezintă moduri în care s-au organizat rețelele cerebrale pentru a face față dificultăților, și ele sunt gânduri, sentimente și comportamente ce sunt împiedicate de a fi integrate în conștientul nostru.

Deseori, *Protectorul* ia forma unor acțiuni compulsive inconștiente cu scopul de a se elibera de durere prin suprimarea fricii. Când percepem respingere din partea altei persoane, ea poate induce o modificare a stării noastre mentale. Respingerea ne amintește de propria copilărie. Sentimentul respingerii și asocierea lui cu amintirile ascunse din experiențe trecute induce un impuls comportamental de fugă ca cel adoptat, de exemplu, în fața unui părinte mânios sau a unei mame depresive. De asemenea, poate determina senzații fizice de tensiune și durere. Aceste legături sunt făcute foarte repede fără a fi conștienți de ele și fără a avea sentimentul că ne amintim ceva.

„Foarte multe activități umane sunt efectuate
(fie spre bine, fie spre rău) pentru a fi acceptați de ceilalți.“
RANDAL PARKER, „BRAIN SCAN SHOW REJECTION
CAUSES PAIN SIMILAR TO PHYSICAL PAIN“
(14 OCTOMBRIE 2003), *BIOLOGICAL MIND*

Pentru a câștiga aprobarea celorlalți, *Protectorul* nostru poate purta masca de persoană iubitoare în scopul de a-și ascunde frica de a fi respins sau de a fi singur, dar și frica de durerea simțită la prima experiență a abandonului. A te ascunde în spatele unei măști de mândrie ce declară „Eu vreau să fiu singur/ă“ sau „Nu am nevoie de nimeni“ este tot o metodă de apărare în fața fricii cauzate de durerea respingerii.

La fel de bine putem purta masca *Salvatorului*, ajutând oamenii pentru a ne acoperi frica de abandon și nevoia de a fi salvați. Încercăm să dobândim sentimentul că ceilalți au nevoie de noi. *Protectorul* nostru se manifestă

prin controlarea oamenilor prin iubire sau ajutându-i ori salvându-i prea mult. Prezența acestui comportament poate indica faptul că o persoană încearcă să ofere oamenilor ce i-a lipsit în copilărie și nu vrea să riște să ceară acel lucru pentru ea însăși, de frica respingerii. În acest mod, persona simte că deține controlul, chiar dacă, de fapt, cel care controlează este *Protectorul* și pericolul respingerii este zero.

Protectorul nostru interacționează deseori cu *Protectorii* altor oameni și ei se pot susține reciproc. De exemplu, dacă avem o frică de pierdere, este posibil să fi dezvoltat un *Protector* cu reacția de a ne atașa de lucruri și de a nu renunța la ele. Din cauza acestei frici, este posibil să evităm și să cheltuim bani. Atunci, s-ar putea să atragem pe cineva care are aceeași frică de pierdere dar își ascunde frica de a primi simulând generozitatea și cheltuindu-ne banii.

Personalitatea protectoare va atrage persoane care au o dinamică asemănătoare. Fiecare va activa *Protectorul* celuilalt. De asemenea, putem schimba oameni prin intermediul *Protectorului* nostru și invers. *Protectorul* nostru are un impact asupra oamenilor și, dacă suntem suficient de puternici, îi putem influența sau chiar putem schimba modul în care ei ne tratează. Însă, dacă reușim să-i facem să joace după regulile noastre, pierdem. Cu alte cuvinte, ne rănim mai mult dacă permitem oamenilor să ne trateze cu superioritate. Putem judeca comportamentul altora pe baza personalității lor, dar când vorbim despre noi înșine, ne explicăm comportamentul în baza mediului ce l-a cauzat și nu ca un joc pe care îl jucăm. E ca și cum am avea un punct mort când vine vorba de a ne privi pe noi înșine.

„Eu sunt singurul care rostește cu aceste
buze cuvintele ce mă pot răni.“

NILAKANTA SRI RAM (1889-1973),
ÎNVĂȚĂTOR INDIAN, SCRIITOR ȘI TEOZOF

Unii oameni continuă să simtă frică, să fie nevrotici și anxioși pentru că le e frică să intre în contact cu propriile frici. Vorbim despre frica de a intra în contact cu durerea nevoii de iubire și îngrijire care nu au fost satisfăcute în copilărie. Protecțiile acestea pot fi proiectate ca fobii, cum e curățenia exagerată sau frica de autoneglijare (exact opusul unei fobii). Putem purta o infinitate de măști. Unele dintre comportamentele nevrotice sunt rezultatul

răspunsului din trecut al unui copil în fața pericolului. Aceste răspunsuri din trecut sunt încă vii în prezent.

Un alt caz extrem al reacției față de frică poate fi lupta pentru o cauză sau lupta împotriva nedreptății. Majoritatea oamenilor care luptă pentru dreptate sau pentru pace, de exemplu, sunt de fapt mânioși, fricoși față de experiențe din trecut în care o persoană agresivă sau înarmată le-a făcut rău lor sau unui membru al familiei. *Protectorul* lor se poate masca sub forma apărătorului celor slabi ce luptă împotriva atacatorului. Este foarte posibil ca aceste persoane să fie furioase pentru că, pur și simplu, nu sunt iubite și își proiectează durerea în lupta pentru alți oameni, pe care îi percep la fel de lipsiți de iubire sau prost tratați. Nu se poate face dreptate judecându-i pe alții. Motivul existenței războaielor este că îi judecăm pe oamenii împotriva cărora luptăm. A-i judeca pe alții poate fi o altă manifestare a *Protectorului*.

Putem fi fanatici în încercarea de a convinge pe alții de ceva de care nu suntem nici noi siguri. Când credem în ceea ce facem, nu este nevoie să convingem pe nimeni de nimic. Dorința de a-i schimba pe ceilalți — sau lumea — este în sine un act de opresiune și reprimare a senimentelor noastre blocate. Când ne simțim cu adevărat liberi, nu avem nevoie să vorbim despre libertate. Doar oamenii din închisoare vor să evadeze.

În cazul în care copiii au fost umiliți sau nu sunt iubiți ori respectați, s-ar putea ca ei să încerce să fugă de experiențe dureroase din trecutul lor adoptând reacții periculoase și distructive față de oameni. Este posibil să crească și să adopte credințe politice extreme care susțin mijloace violente de atingere a scopurilor. Mulți extremiști, rasiști și grupuri fanatice se bazează pe automutilare și nu susțin pe nimeni. Deseori, acești oameni caută un dușman cu care să se lupte pentru a se răzbuna pentru durerea pe care au suferit-o ei înșiși.

Dacă vrem cu adevărat pacea, trebuie să ne identificăm cu ceea ce ne aduce nouă pace. Această acțiune va aduce pacea în lume. Pacea interioară va depăși în final toate războaiele și conflictele exterioare. Nu putem opri niciun război dacă nu ne-am eliberat mai întâi de războiul nostru interior.

Protectorul nostru este o dinamică ce încearcă să suprime războiul nostru interior. Acest lucru ne face să percepem ca un război tot ce este exterior nouă. Este nevoie ca noi să ne schimbăm percepția asupra lumii bazată pe o amintire ascunsă a nedreptății, a durerilor și a dezamăgirilor. Dacă reușim această schimbare, atunci se va dezvolta toleranța care ne va permite să

acceptăm nedreptatea și să îi facem față fără a lupta împotriva ei. Toleranța nu se capătă prin învățare, ci prin înțelegere.

„Singurii demoni sunt cei din inima noastră.“
MAHATMA GANDHI

Războiul ascuns

> Protectorul *ne permite să avem reacții inconștiente declanșate de amintirile ascunse din trecut pentru a crea viitoare așteptări false, ascunse în inconștient, care luptă împotriva realității.*

Fiecare dintre noi reprezintă întreaga lume. Există un mesaj pentru noi aici despre cum putem depăși războiul interior doar privind lumea din jurul nostru cu alți ochi. Toate încercările de a aduce pacea în lume au eșuat doar pentru că *Protectorii* noștri interiori luptă pentru pace. Nu ne plac războaiele și judecăm națiunile, oamenii, rasele și țările care luptă. Cuvântul pace reprezintă un război ascuns pentru că, atâta timp cât luptăm pentru a o obține, de fapt creăm un alt război. Lumea nu are nevoie de încercări disperate de a face pace. Ea nu are nevoie să lupte pentru pace. În schimb, este necesară o evoluție a conștiinței umane care să ne dea puterea să privim mai departe de ideea încercării de a găsi pacea, chiar și până la acceptarea războiului ca o parte a evoluției. Acesta este un aspect important de ținut minte când ne gândim la vindecarea *Protectorului* nostru. El se poate preface că este pacifist. Însă, până nu conștientizăm presiunea imensă a fricii, durerii și a războiului din interiorul nostru, care ne împinge la luptă, nu putem înțelege cauzele războiului nostru. Masca pacificatorului ascunde durerea intolerantă a conflictului.

„Nu trebuie să luptăm împotriva nedreptății,
ci să o facem vizibilă.“
MAHATMA GANDHI

Un alt mod de manifestare a *Protectorului* nostru reiese din încercările noastre de a ajuta sau de a salva oameni și de a încerca să le înlăturăm durerea. Opusul este proiectarea fricilor noastre asupra altora și judecarea lor pentru aceleași lucruri care nu ne plac la noi înșine.

Este extrem de important să accentuez că *Protectorul* nostru este creat de conexiuni neuronale determinate de reacțiile noastre la frică, care se manifestă ca o formă de apărare. Ele sunt doar reacțiile noastre și nu ceea

ce suntem noi. Ele au puterea de a ne modela viața prin alegerea a ceea ce înfruntăm sau evităm, pe măsură ce trăim fugind de durere și căutând iubire și confort. Aceste tipare de relaționare sunt strategii de adaptare care, împreună cu sistemele de apărare, pot rezista o viață întreagă. Par să aibă o minte proprie și poate părea că nu le putem controla deloc.

Aproape toate interacțiunile noastre cu ceilalți sunt filtrate prin lentilele trecutului care a creat modele mentale ale experiențelor dureroase trecute. Invităm în mod constant memoria inconștientă în viața noastră prezentă, de aceea este posibil să experimentăm sentimente dureroase din trecut fără a fi conștienți de faptul că acestea s-au desfășurat deja în trecut. De exemplu, când facem compromisuri în relații și suntem de acord cu lucruri pe care nu le dorim, de fapt folosim aceste încercări false pentru a ne proteja corpul, mintea și emoțiile de pericol. Aceste reacții se mișcă singure și trăiesc în opoziție cu intențiile noastre conștiente. Uneori ne indentificăm cu ele și începem să credem că așa suntem cu adevărat și apoi ne judecăm singuri. Amintiți-vă de câte ori v-ați spus „nu sunt puternic/ă“, „nu sunt capabil/ă“, sau „probabil așa sunt eu“. Convingerea în corectitudinea acestor afirmații este începutul creării unei povești false despre tine.

După ani de repetări, *Protectorul* nostru ne face să dezvoltăm idei despre cine suntem și trăim cu acele idei în loc să apreciem experiența noastră imediată și prezentă de a trăi în *acum.* Noi nu reușim să conștientizăm că cine suntem cu adevărat este mult mai mult.

Protectorul poate influența modul în care anticipăm comportamentul oamenilor față de noi, astfel încât dezvoltăm percepții la care să reacționăm chiar înainte ca ei să ne rănească. Aceste percepții devin imagini puternice și trăim cu aceste imagini în relațiile noastre, în loc să trăim în experiența imediată — *acum* — care există cu adevărat între ființele umane. *Protectorul* s-a dezvoltat în așa fel încât ne definește viața și cine suntem, deci definește și alți oameni și cine sunt *ei* prin felurile în care noi le permitem să ne trateze.

Trăim cu o strategie de a controla pericolul chiar dacă acesta nu mai există. E ca și cum continuăm să luptăm un război care s-a încheiat demult.

La televizor, era o știre fascinantă din 1950 care prezenta cum continuă reacțiile noastre vechi să ne influențeze zilnic, în viețile prezente. Era vorba despre câțiva soldați japonezi care atacau turiștii în sudul Oceanului Pacific, mult după ce se încheiase cel de-al Doilea Război Mondial. Se pare

că marina japoneză a lăsat soldați în urmă, pe multe insule mici din tot Pacificul și a uitat de ei. Aproape cinci ani mai târziu, nave de vacanță ajungeau pe aceste insule și erau atacate de acești soldați care nu știau că războiul se încheiase. Soldații, foarte conștiincioși, și-au păstrat armele unse și au rămas vigilenți timp de decenii în anticiparea atacului. Ei luptau într-un război care nu mai exista în fapt. Chiar și în 1951, soldații japonezi apărau aceste insule. Ei au refuzat să creadă că războiul se încheiase și s-au opus oricărei încercări a marinei de a-i lua de pe insulă.

Asemeni acestor soldați, amintirile noastre vechi și ascunse țin vie lupta, susținând stresul și drama ale cărei cauze nu ni le mai amintim, deoarece creierul nu este capabil să înțeleagă cauzele acestui *război.* Atenția noastră conștientă se poate muta pe noi provocări ale vieții dar memoria noastră ascunsă reține primele reacții la frică și durere. De aici, puteți vedea cum funcționează creierul: el folosește un tipar de activitate asociat anterior cu frica care, în prezent, poate reacționa la semnale false. *Protectorul* este în continuare vigilent pentru orice semn de atac. Noi înțelegem greșit intențiile și reacțiile oamenilor față de noi și reacționăm ca și cum suntem încă în război atunci când izbucnim și vrem să ne răzbunăm. Amintirile ascunse din subconștient refuză să creadă că războiul s-a încheiat și continuă să lupte.

Dacă am putea (metaforic vorbind) să găsim o cale de a ajunge pe plajele inconștientului nostru profund, să convingem soldații loiali blocați acolo, în mintea subconștientă (amintirile noastre ascunse), că războiul s-a terminat, să ne permitem să simțim durerea în timp ce înțelegem că suntem în siguranță, atunci războiul s-ar termina cu adevărat. Unul dintre cei mai faimoși japonezi rămași pe insulă, Onoda, a fost, probabil, singurul supraviețuitor dintr-un grup de patru. El s-a predat la 29 de ani după predarea oficială a Japoniei și la 15 ani după ce a fost declarat mort din punct de vedere legal. În momentul în care a acceptat că războiul se terminase, a plâns cu sufletul deschis. Odată cu plânsul el a început să simtă durerea războiului și să conștientizeze că totul se terminase. Apoi, a fost capabil să trăiască vindecarea și acceptarea dramei lui trecute. Voi discuta mai mult despre acest lucru mai târziu, în Partea a II-a.

Amintirile noastre timpurii reacționează ca soldații japonezi, păstrând trauma din trecut. De fiecare dată când reacționăm în același fel, amintirea este modificată și devine mai puternică. În timp ce, conștient, încercăm să

trecem mai departe, amintirile noastre ascunse păstrează comportamentele protectoare vechi, mereu vigilente la posibilele semnale de atac. Când suntem amenințați, putem să atacăm oameni la propriu, pentru a ne proteja. Memoria inconștientă ne duce mereu în trecut și memoria conștientă ne aduce mereu în prezent.

Acum, putem înțelege de ce reacționăm atât de repede și puternic la anumite situații: avem o memorie inconștientă mare și o memorie conștientă mică. Amintirile revin cu ușurință în minte când se repetă starea emoțională de la mometul formării lor, iar acesta se aseamănă cu starea emoțională prezentă. Este mult mai probabil să ne amintim evenimente triste când suntem în depresie, de exemplu. Cu cât tiparul de activare este mai asemănător cu cel din timpul experienței, cu atât amintirea inconștientă va apărea la suprafață mai repede.

„Animalele sălbatice fug din fața pericolului pe care îl văd și, după ce scapă de el, nu își mai fac griji. Noi, în schimb, suntem înfricoșați de ceea ce am văzut în trecut și ce va urma.“

SENECA

Oamenii care suferă de depresie văd, adesea, totul în negru. Memoria ascunsă le afectează percepțiile și așteptările față de ceea ce văd în prezent și influențează modul în care văd viitorul.

S-a realizat un experiment interesant pe tema depresiei, pe un grup de subiecți depresivi și un grup de control de subiecți fără depresie. Ambele grupuri au primit cuvinte de memorat. Apoi, ambele grupe au efectuat un test de memorie și s-a descoperit că cei din grupul depresiv și-au amintit mai multe cuvinte negative decât grupul de control. Putem observa că memoria ascunsă era deja pregătită pentru a se conecta cu sentimentele negative, care au ajutat subiecții depresivi să își amintească cuvintele negative mult mai ușor.

În timpul interacțiunilor noastre cu ceilalți avem, în mod automat, reacții reflexe pentru a ne reduce anxietatea spunând ceva pozitiv astfel încât să nu fim răniți. Unii oameni folosesc chiar și fraze cu conotații negative pentru a evita o posibilă rănire. *Protectorul* nostru se dezvăluie prin tot felul de tehnici de adaptare ajutându-ne să evităm confruntarea cu cea mai adâncă durere a noastră. Ceea ce face să ne simțim în viață ca și cum am fugi de

ceva care nu mai există. Această fugă constantă poate cauza și suferință, iar asemenea reacții sunt foarte dificil de modificat pentru că sunt formate în timpul dezvoltării noastre timpurii ca adaptare în fața unui pericol imaginar sau real. Este un sistem de apărare construit în primii ani de viață la nivelul întregului sistem nervos, care a fost modificat în rețelele noastre senzoriale, motorii și emoționale, ca protecție împotriva unui pericol imaginar sau real din prezent.

„Interacțiunile noastre cu ceilalți arată
ca un dans între iubire și frică.“
RAM DASS,
AUTOR ȘI ÎNVĂȚĂTOR SPIRITUAL AMERICAN

Iubire și frică

Oare am devenit victime ale trecutului nostru? Ideea de bază este dorința noastră de iubire și evitarea durerii cu orice preț.

Încercările noastre disperate de a fi iubiți și de a evita durerea pot masca un comportament prin care căutăm să fim iubiți de teamă că nu suntem plăcuți pentru cine credem că suntem. Cineva care crede că nu merită să fie iubit va încerca să primească cât mai multă iubire posibil. Acest lucru se bazează pe o primă experiență a durerii respingerii și separării. În mod ironic, dacă dorim ca oamenii să nu ne placă pentru cine suntem cu adevărat, ei ne vor plăcea. Mulți sfârșim prin a face multe lucruri și comportându-ne într-un anumit mod astfel încât să ne ascundem că s-ar putea să nu primim iubirea de care avem nevoie. Unele comportamente, însă, îi pot face pe oameni să înceteze să ne mai iubească din cauză că nu suntem sinceri, și din aceeași cauză, vom primi ceea ce nu ne dorim. Nimeni nu te poate iubi dacă devii altcineva (porți o mască) pentru a fi iubit.

Dinamica familiei poate genera sentimente de separare și respingere. De exemplu, un părinte care este foarte ocupat și indisponibil în majoritatea timpului poate, fără voia lui, să transmită copilului că este mai importantă viața lui personală decât să petreacă timpul cu el sau având grijă de el. Dacă respectivul copil nu e capabil să înțeleagă absența și, deci, pierderea părintelui, el poate simți durerea singurătății. În cazuri extreme, copilul poate începe să se protejeze, izolându-se. El poate începe să vorbească singur și să inventeze povești în lipsa cuiva care să îl aline și să îl

liniștească, să îl încurajeze, să îl susțină și să îl protejeze. Din perspectiva copilului, părintele a fost ocupat cu alte lucruri mai importante. Ca adult, acest tip de copil poate trăi o viață izolată ca o protecție față de durerea neglijării ceea ce îi provoacă copilului și mai multă durere.

Dacă nu are un părinte sau o altă persoană iubitoare prin preajmă, care să aibă grijă de el, copilul poate crește fără o bază de iubire și să dezvolte un *Protector* puternic care îl va limita în relații, va pune piedici înaintea oricărui angajament față de oricine. Partea dificilă pentru acești copii este că au dezvoltat un tipar de a căuta constant iubirea și atenția dar nevoile lor sunt satisfăcute doar de posesii materiale, cum sunt jucăriile. Mai târziu în viață, acest aspect se poate transforma în nevoia imperioasă de a avea orice, poate, o nouă mașină, haine noi, sex, droguri, în timp ce nevoia de iubire îi domină fiecare parte a vieții, și nu există scăpare.

Tiparele comportamentale de apărare ale *Protectorului*

Unii copii continuă să muncească mai mult pentru a le face pe plac părinților sau devin rebeli, depresivi ca reacție de evitare a amintirilor dureroase de abandon. Ei ar putea adopta un tipar de apărare asemănător cu cel al unuia dintre părinții lor în timp ce încearcă să facă aceleași lucruri ca și ei. Cu alte cuvinte, copilul va avea același *Protector* ca și părinții săi. Mai ironic și paradoxal, când acest copil crește și are o familie, s-ar putea să nu aibă îndeajuns timp pentru copiii lui, pur și simplu, pentru că nu poate oferi ceea ce nu a avut. Însă, eșecul acestui copil ca părinte îl poate așeza pe o cale de autovindecare, dacă este atent cum funcționează *Protectorul* și la consecințele tiparelor de apărare ale acestuia.

Un copil care își privește părinții certându-se nu se teme de ceartă. Lui îi este frică să nu se destrame familia și că nimeni nu va mai avea grijă de el. Se poate simți nesigur și poate dezvolta un *Protector* care evită conflictul cu orice preț sau care poartă masca pacificatorului. De asemenea, el poate ajunge lider de campanii de pace sau mediator public. Intențiile lui nu vizează neapărat oamenii ci pentru a evita trăirea durerii provocate de separare.

În altă situație, dacă un copil este martorul unei scene în care un părinte amenință să părăsească familia, atunci copilul poate crește cu frică de viață și moarte pentru că a rămas cu ideea că oamenii pot pleca de lângă el. Prin urmare, modelul lor de relaționare este dureros. E posibil să se folosească

tehnici de sabotare pentru a se asigura că părăsesc relațiile înainte ca cealaltă persoană să plece.

Majoritatea oamenilor adoptă multe metode de adaptare ce cuprind o gamă largă de situații înfricoșătoare. Unii încearcă să fie supuși în fața persoanelor mânioase, în timp ce alții se simt copleșiți în circumstanțe considerate de alții ca puțin stresante. Frica de ridicol le poate provoca tremurături incontrolabile atunci când sunt chemați să vorbească în public sau teama de străini îi poate face să se ascundă în casă, incapabili să muncească sau să meargă la cumpărături. Mulți oameni pot cădea pradă fricii, care, bineînțeles, poate fi depășită temporar de *Protectorul* interior.

La început, dezvoltăm *Protectorul* pentru a ne proteja dar, pe măsură ce creștem, el preia controlul și începe să domine interacțiunile cu oamenii. De-a lungul anilor, ne creăm identitatea, cu predispoziția puternică dată de *Protectorul* nostru, influențați de reacțiile la evenimente și la mediul nostru cultural.

Capitolul 5

Povestea, scenariul și jocul folosit pentru a ne ascunde adevăratul eu

Mai întâi, noi creăm Protectorul *și apoi,*
Protectorul *ne creează pe noi.*

Interpretarea unui rol

De-a lungul anilor, noi creăm o identitate puternic influențată de *Protector* și influențată de reacțiile noastre la majoritatea evenimentelor și la cultură. Am devenit asemeni actorilor ce joacă pe scena vieții. În cea mai mare parte a timpului nu suntem conștienți că suntem pe o scenă și că ascundem cine suntem cu adevărat. După ani petrecuți în acel rol, devenim actorii, regizorii, scenariștii și autorii propriei noastre vieți. Începem să construim povestea a cine credem că suntem, învățăm pe de rost replicile și uităm cine suntem cu adevărat.

Poveștile sunt, de fapt, autodecepții pentru că scopul lor este să ne depărteze conștiința de la acele sentimente mult mai relevante dar mai dificil de acceptat. Cu toții suntem organizați în jurul unei povești care, pe măsură ce se tot repetă în viața noastră, devine o piesă. După ani de spus și jucat povestea evenimentelor și experiențelor noastre nefericite din copilărie, noi devenim, în mod inconștient, actori profesioniști, într-un spectacol ce se desfășoară zilnic. Iar personajul principal este *Protectorul*. Aceste repetiții servesc doar la întărirea conexiunilor cerebrale vechi. Cu cât repetăm mai des aceste tipare, cu atât conexiunile devin mai puternice. Trebuie să ne întrebăm: când va veni timpul să încheiem povestea veche și să începem povestea cea adevărată?

„Personajele noastre interioare caută în permanență o scenă pe care să își joace tragediile și comediile. Deși ne asumăm foarte rar responsabilitatea pentru creațiile teatrului nostru secret, producătorul se află în mintea noastră.“

JOYCE MCDOUGALL, *THEATERS OF THE MIND, ILLUSION AND TRUTH ON THE PSYCHOANALYTIC STAGE*

Pentru a găsi iubire consecventă într-o lume plină de dezamăgiri și inconsecvențe, ne poziționăm, disperați, în contextul unei povești încercând să ne definim. Acest lucru este, în special, valabil pentru oamenii din societățile occidentale, unde există riscul de a pierde simțul apartenenței la un grup sau la o cultură. Încercăm, cu fervoare, să ne poziționăm într-o poveste pentru a da sens unui număr infinit de situații și să creăm un mod de a exista în lume. *Protectorul* nostru a devenit real în poveste prin felul în care reacționează la cei cu care avem relații și reacționează la felul în care ceilalți se poartă cu noi. El joacă un rol construind un simț fals al identității în mințile noastre, pe baza reacțiilor celorlalți și a reacțiilor noastre față de ei.

Percepțiile celorlalți ne sunt comunicate, de cele mai multe ori, de felul în care ne tratează, ce ne spun și ce gândesc despre noi. Oamenii ne pot schimba, în timp ce noi ne putem conforma inconștient la așteptările lor față de noi, chiar dacă rolul este unul negativ. Acesta este un alt nivel, mult mai profund al *Protectorului*, iar noi credem asta despre noi înșine. Fiecare gând sau observație este apoi confirmat pe baza ideii că ne-am format din noi înșine.

Imaginea, pe care o acumulăm despre noi înșine, se interiorizează și începem să ne comportăm în conformitate cu imaginea creată, mai ales în relațiile cu ceilalți. Putem descoperi că avem diferite imagini despre noi în diferite contexte — *Protectorul* nostru joacă multe roluri — și, de exemplu, la locul de muncă e posibil să ne comportăm diferit decât față de partener. Reacțiile noastre se pot modifica în prezența părinților noștri, indiferent de vârsta pe care o avem și independent de cât de hotărâți suntem să nu facem asta. Se întâmplă așa pentru că suntem stimulați de intensitatea amintirilor ascunse, petrecute în relația cu ei în trecut. Aceste personaje devin o problemă când simțim că nu mai suntem noi înșine, iar acțiunile noastre au un efect negativ asupra relațiilor noastre, a muncii noastre sau a capacității noastre de a ne atinge potențialul.

Construirea unei povești

Repet, acest aspect este foarte important în înțelegerea modului prin care *Protectorul* nostru ne poate limita chiar înainte să ni se întâmple orice.

Așadar, ceea ce experimentăm, de fapt, este povestea construită de noi în jurul unei situații dificile și posibila frică provocată de aceasta. Povestea noastră devine o lentilă psihologică care ne distorsionează percepția realității. Un cerc vicios începe pe măsură ce fricile noastre se leagă cu această poveste inventată. Este vital să înțelegem ideea că avem un scenariu sau o poveste care creează realități false.

Următorul exemplu arată cât de departe pot merge consecințele trăirii într-o poveste și modul în care ne putem pierde în poveștile spuse de noi.

Am lucrat cu un client care a avut traume severe în copilărie. A fost pedepsită mult și, din păcate, a trăit experiențe similare și în carieră, mariaj, chiar și în alegerea prietenilor. Nu este o surpriză, așadar, că, în timp, a creat povestea că lumea este un loc nesigur. Povestea își are originea în viața de familie și în copilărie. Povestea arată că toată lumea voia să o pedepsească, inclusiv organizațiile și serviciile sociale ce o monitorizau. Era atât de clară în povestire, construind-o chiar din copilărie și ajungând să creadă cu tărie în ea.

În mai multe ședințe de terapie, era concentrată pe relațiile ei și pe bărbații care au mințit-o și voiau să o pedepsească. Și-a suspectat chiar și vecinii, iar despre familia ei credea că îi vrea banii. După ce fiul ei a crescut, a început să creadă că și el dorea să o pedepsească. Nu se încredea în niciun profesionist pentru susținere și era blocată într-un ciclu de fugă perpetuă din fața unei frici create chiar de ea. William James a prezentat această dinamică foarte bine spunând: „Noi nu fugim de urs pentru că ne este frică. În schimb, ne este frică pentru că fugim“.

Bineînțeles că toți reacționăm mai mult sau mai puțin la fel. Este folositor să fim atenți la gândurile noastre. Ce anume ne captează atenția și pentru ce anume luptăm, lucrurile negative sau cele pozitive. Concentrându-ne pe aceste lucruri, poate vom putea să identificăm unele elemente din povestea noastră. Există alte povești pe care le construim pe o scară mai mare, și care ne privesc familiile, cultura, țara și lumea. Să nu uităm că scrierea lor a început odată cu amintirile timpurii, acum ascunse. Acestea sunt cărămizile de construcție a convingerilor noastre. Doresc să subliniez că mulți dintre noi nici nu suntem conștienți de elementele emoționale ale poveștii noastre. Poate o cunoaștem și o înțelegem din punct de vedere intelectual și credem că îi facem față dar, emoțional, ne controlează pentru

că ceea ce *știm*, nu ne dăm voie să și *simțim.* Cu alte cuvinte, există o ruptură între ele. Deseori nu simțim ceea ce știm.

„Un om este întotdeauna un povestitor; încearcă
să-și vadă viața ca și cum el ar spune povestea.
Însă trebuie să alegem: trăim sau povestim.“

JEAN-PAUL SARTRE (1905-1980),
FILOSOF FRANCEZ, ROMANCIER ȘI DRAMATURG

Partea a II-a

Procesul de vindecare

Introducere
Căutarea libertății

Partea I clarifică *cum* să înțelegem limitările pe care ni le creăm prin încercările nereușite de a ne proteja și alegerile ascunse care ne dictează deciziile și alegerea partenerilor sau a profesiilor. Aceste limitări ne subminează orice acțiune și decizie din viața noastră.

În Partea a II-a vom explora modalitățile de a trăi viața mai conștient, din mintea conștientă și cum să căpătăm acea conștiință și cum să avem compasiune pentru ceilalți și pentru noi înșine.

A învăța să trăiești adevărat este călătoria cea mai lungă, chiar dacă e cea mai scurtă distanță de parcurs și reprezintă trăirea sentimentelor *acum*: a trăi conform acțiunilor conștiente imediate și nu din reacțiile venite din subconștient.

Cuvintele *cum să* v-ar putea face să credeți că există o metodă de a dobândi fericirea și libertatea dar trebuie să vă spun că nu există nicio metodă, formulă, plan sau tehnică pentru a aborda viața. Formulele și metodele doar se adaugă la complexitatea ei și desființează misterul de a *fi* pur și simplu. Nu există o hartă spre starea de a fi liber și nu există un set de reguli pentru viață. Toate așa-zisele metode se bazează pe probleme care se presupune că trebuie rezolvate până la sfârșitul vieții. Doar că sfârșitul nu există. Cine suntem noi, în sufletul nostru, nu are început sau sfârșit. Ființa noastră este și atât. Ea este prezența totală în moment. Ea reprezintă conștiența din momentul prezent, care aduce imediat vindecarea pentru că nu are niciun trecut de rezolvat, niciun viitor de anticipat, nici măcar un prezent de înțeles — nici început, nici sfârșit.

Poate nu e posibil să găsești pacea și libertatea printr-o organizație, tehnică, metode, învățături sau cunoștințe pentru că aplicarea oricărei învățături sau oricărui sistem poate duce la o atitudine conformă cu normele, la împotrivire, respingere, negare și, poate, adaptare. Energia noastră este consumată mai ales prin căutarea unei căi de ieșire și mai puțin pe asumarea responsabilității pentru găsirea libertății proprii. Oamenii

celebri nu au avut un plan de bătaie. Sigmund Freud nu a avut psihoterapeut. Mahatma Gandhi nu a avut o metodă pentru eliberarea Indiei. De fapt, când a fost rugat să transmită un mesaj lumii în legătură cu ce ar trebui să facă, cum ar trebui să trăiască, el a spus: „Viața mea este mesajul meu“. În același fel, folosiți mesajul acestei cărți trăind conștient.

Chiar dacă vă voi împărtăși câteva strategii de aplicat în viață, insist pe accentuarea intuițiilor, ele să vă susțină călătoria spre adevărul din ființa voastră, să asimilați și să acceptați ceea ce este. Intuițiile se vor forma datorită relațiilor, prin observarea propriilor reacții și menținerea unei atenții conștiente, mai puțin prin teorii intelectuale, idei sau metode.

„Pentru a te cunoaște trebuie să te studiezi
în interacțiunea cu o altă persoană.“
BRUCE LEE (1940-1973),
ACTOR ȘI MAESTRU DE ARTE MARȚIALE CHINEZ

Înțelegerea nu este îndeajuns

Lumea de astăzi este tot mai orientată spre o viață condusă de intelect și nu de emoții sau sentimente, iar noi putem fi în pericol de a ajunge în extrema cealaltă și să ne pierdem sufletul. Intelectul ne spune cum ar *trebui* să fie, cum ar *trebui* să simțim și chiar cum ar *trebui* să iubim. Terapia este o cale eficientă și de mare ajutor pentru oameni, iar noi plătim bani pentru ea, ca să ne putem exprima sentimentele, în speranța că ar compensa, cumva, lipsa părintelui care nu ne-a oferit iubire și atenție. Am încercat chiar să înțelegem, rațional, cum să devenim religioși, cum să iubim și cum să devenim spirituali. Tot rațional, înțelegem că trebuie să mergem într-un loc spiritual și să locuim printre oameni spirituali. Dacă vrem să devenim iubitori trebuie să facem cursuri, să citim cărți sau să ascultăm profesori. Recunoaștem nevoia de mai multă compasiune și rațiunea poate sugera că este posibil să învățăm acest lucru dintr-o carte, în timp ce iubirea de sine nu este un demers științific.

Încercăm să învățăm să trăim cu ajutorul informațiilor, cursurilor, religiei și terapiei. Aceste lucruri, deși cu siguranță sunt foarte folositoare, sunt și încercări pentru găsirea unei constante într-o lume schimbătoare și spontană. Căutăm stabilitatea pentru că este familiară și oferă sentimentul de siguranță. Când vedem schimbare ne simțim neprotejați. De fapt, viața

are un ritm constant de schimbare și mișcare dar noi repetăm aceleași lucruri făcute mereu, în trecut, pentru că este familiar și cunoscut, dar nu este cu adevărat ce ne caracterizează *acum*.

Am devenit sclavii concluziilor noastre.

Viața este o realitate ce trebuie trăită și nu un proiect sau o problemă de rezolvat rațional. Rațiunea noastră are nevoie de concluzii și idei, iar noi am devenit sclavii lor. Intelectul are nevoie să analizeze, să înțeleagă cum funcționează lucrurile dar pe parcurs riscăm să nu vedem dincolo de sisteme, metode și formule. A fi conștient este călătoria spre aprecierea vieții noastre acum și găsirea ființei proprii. Cuvintele „găsirea ființei noastre“ pot induce în eroare pentru că suntem deja ființa noastră și nu o putem căuta în afară, când ea este aici și acum. Ea este în momentul acum al conștienței. Cu toate astea, haideți să explorăm această călătorie unică ce nu are destinație, să ne apreciem viața acum și să trăim conștient, din adâncul ființei noastre.

Capitolul 1
Gândim și simțim

Toate sentimentele noastre se află în spatele măștilor pe care le purtăm, așa că e mai bine să simțim ceea ce gândim decât să gândim ceea ce simțim.

Capacitatea de a simți

Protectorul nostru, discutat în partea I, este compus din straturi de tipare defensive și adaptări ce ne țin sentimentele la distanță, și nu ne lasă să fim deschiși cu sentimentele pentru ceilalți. Înțelegerea nu este suficientă pentru a opri apariția acestor conexiuni întrerupte, pentru că acestea sunt legături biologice, neuronale din creier care nu se modifică, ceea ce face ca schimbarea să fie dificilă.

Sentimentele sunt centrul Părții a II-a și reprezintă punctul de start pentru a fi în propria noastră ființă. Acest lucru se întâmplă pentru că sentimentele sunt prima noastră legătură cu viața înainte de a gândi. Dacă observați copiii, veți vedea că ei reacționează la viață mai întâi prin emoții și sentimente, iar mai târziu învață să vorbească și să raționeze. În lumea adulților, acest lucru este exact pe dos. Ei își exprimă mai întâi opiniile raționale și apoi își arată emoțiile. Însă, mijlocul de comunicare inițial se bazează pe sentimente. Unele dintre ele pot fi înțelese greșit dacă le *gândim,* dar nu și dacă le *simțim*. Aceste emoții și sentimente sunt fundamentul a ceea ce înseamnă să fii om.

Imaginile cu tot ce ni s-a întâmplat în viață sunt stocate în minte și aceste tipare mentale ne provoacă să facem presupuneri în legătură cu cine suntem. Însă, există multe senzații fizice și sentimente care au apărut simultan — de-a lungul vieții — și care contribuie la ceea ce credem că suntem. Noi trebuie să simțim aceste sentimente, să vedem cum au supraviețuit călătoriei din *in*conștient la conștient și să lămurim cum anume ne-au influențat. O parte a acestei înțelegeri este să descoperim și ceea ce nu am simțit și să înțelegem sentimentele noastre — ce a devenit invizibil de-a lungul timpului și ce a supraviețuit și a intrat în conștient.

Când eram copii, nu aveam capacitatea mintală sau puterea de a înțelege cum să facem față emoțiilor puternice, precum frica și abandonul. Nu aveam perspectiva adultului asupra modului în care funcționează lumea. Acum, însă, ne putem recunoaște sentimentele, putem înțelege de ce și cum s-au petrecut.

Vindecarea nu presupune doar dezvoltarea cunoștințelor ci și capacitatea noastră de a simți. Sentimentele reprezintă capacitatea noastră instinctivă de a răspunde la stimulii din mediului înconjurător. *Protectorul* este reacția automată de reprimare a sentimentelor nerezolvate de durere și frică. Rezistența pe care o opune o face să fie mai dureroasă decât senzația originală și această evitare a durerii se poate transforma în suferință.

„Evitarea situațiilor neplăcute
este rădăcina suferinței.“
RAM DASS

Dinamica durerii ce stă la baza fricii este foarte importantă. Frica este un semnal de alarmă la durere care ne spune că suntem în pericol și că orice experimentare a durerii trebuie evitată. Mulți oameni încearcă să nu simtă durerea exagerând și încercând să facă diverse lucruri. De exemplu, pentru a evita singurătatea sau respingerea, ei au mulți prieteni sau își ocupă tot timpul și lucrează foarte mult. Din nefericire, ei se concentrează doar asupra simptomelor de durere și asemenea încercări, de evitare a sentimentului orginal de abandon timpuriu și rănire emoțională, nu fac decât să îi dea și mai multă putere. Chiar și dorința de vindecare este o dorință de a evita durerea.

Această carte este o pătrundere în înțelegerea dinamicii *Protectorului* ce s-a desfășurat prin încercările de evitare a durerii și fricii. Pe de altă parte, înțelegerea intelectuală poate servi ca o altă tehnică de evitare. Din acest motiv, educația experiențială de grup poate fi cadrul perfect pentru mutarea informației din domeniul rațional în cel emoțional — o zonă evitată de mulți dintre noi. Când urmăm o formă de terapie, când citim cărți de autoajutorare și ascultăm prezentări pe tema dezvoltării personale (chiar și citirea acestei cărți, acum), avem tendința de a ne folosi judecata dezvoltată — adică, nivelul actual de dezvoltare al creierului nostru — pentru a vindeca sentimente puternice, adânci și vechi.

Nu sunt împotriva nici unei abordări terapeutice dar, multe dintre ele, mai ales cele cognitive, oferă strategii de adaptare la situații dureroase. Abordările cognitive sunt foarte puternice și pot avea un efect real asupra modului în care ne gestionăm reacțiile. De asemenea, strategiile pot fi folositoare când vrem să depășim anumite bariere. Însă, ele sunt tot din domeniul raționalului care este supus concluziilor și presupunerilor pe care le-am adunat de-a lungul anilor, din trăirile noastre. Ființa noastră adevărată este mai mult de atât. Ea este aici și acum, în secunda dinaintea celei în care *Protectorul* ne forțează și preia controlul asupra comportamentului nostru.

Judecata sofisticată este fascinată de cuvinte și explicații, idei și concepte, dar nu are capacitatea de a se ocupa de sentimentele, experiențele și amintirile vechi, neprocesate și neînțelese ce s-au întipărit în mintea subconștientă. În plus, aceasta este cea mai mare provocare pe care o avem în munca de dezvoltare personală pentru că aceste abordări ne pot oferi o soluție pe termen scurt dar nu și pe termen lung.

Nu există instrucțiuni pentru a fi tu însuți

Această carte nu vorbește despre ce anume să faci mai departe pentru a fi liber pentru că nu există instrucțiuni pentru obținerea libertății. Există multe căi prin care trecem peste schimbările vieții, iar invocarea *Protectorului* nostru este doar una dintre ele. Alte căi includ religia, terapia, lectura și, de asemenea, iubirea profundă și compasiunea.

Unii oameni nu fac absolut nimic. Cele enumerate mai sus sunt toate mijloace prin care creierul poate obține libertatea dar, în adâncul ei, ființa noastră nu are un set de reguli de urmărit. Dacă am găsi un sistem sau o formulă, aceasta v-ar tranforma, până la urmă, într-o capcană. Găsirea adevăratului eu înseamnă să ne amintim cine suntem în dimensiunile conștiinței noastre.

Relațiile ne modelează reacțiile formând *Protectorul*. Așadar, *Protectorul* este profesorul ce vă conduce spre libertate și adevăratul vostru eu. Călătoria aceasta spre ființa voastră nu are o distanță precisă. Ea se întâmplă prin relații, iar relațiile sunt oglinda fiecăruia. Cu ajutorul relațiilor înțelegem cine suntem și învățăm să iubim. Tot cu ajutorul lor, învățăm cum să nu fim iubiți.

Unii oameni au reușit să se vindece singuri găsind relații vindecătoare ce îi sprijină. Unii oameni nu reușesc să găsească asemenea relații. Alții

găsesc o cale de vindecare a durerii servind lumea și contribuind puternic la ea. Unii decid să devină terapeuți, vindecători, doctori sau lideri religioși. Eu aș zice că totul este perfect atâta timp cât suntem conștienți de ceea ce facem pentru a ne vindeca. Altfel, metoda de vindecare aleasă poate deveni o altă mască ce ne protejează doar pentru a ne simți în siguranță.

Mulți oameni încearcă să urmeze instrucțiuni, chiar și religia, politica, tehnicile terapeutice, asociațiile, grupurile, sectele, ritualurile și aderarea la o cauză. De fapt, ei continuă să caute pentru că o fac doar în afara lor, iar, în acest fel, devenim sclavii concepțiilor și convingerilor noastre. Nu există manuale despre cum să ne trăim viața și să ne creștem copiii. Nimeni nu îți poate schimba viața în afară de tine. Nimeni nu poate intra în creierul tău și să îți arate ce să faci. Alții pot doar să prezinte cum reușesc ei.

Trebuie să fim precauți față de cei ce vor să ne învețe metode de trai. În plus, trebuie să avem grijă să nu îi învățăm și pe alții metodele noastre. Eu spun că, de fapt, cei care doresc să îi ajute pe alții se folosesc de aceștia pentru a-și vindeca o durere ascunsă proprie. Unii părinți fac asta cu copiii lor.

„Trebuie să căutăm compania celor care caută adevărul și să îi evităm pe cei care l-au găsit.“

DEEPAK CHOPRA, ÎNVĂȚĂTOR SPIRITUAL ȘI AUTOR

Calea spre vindecare este *să fim* noi înșine. Oamenilor nu le pasă cât de multe îi putem învăța, în schimb, ei *simt* cât de multă iubire avem.

Aceasta este o călătorie individuală și va avea un impact asupra vieții tale și a altora din jurul tău, fără nevoia de a învăța pe cineva ceva. Dacă suficient de mulți oameni din lume ar fi deplin conștienți, lumea s-ar schimba de la sine. Aveți nevoie să citiți informațiile din această carte să permiteți inimii să le absoarbă pentru a vă sprijini în munca cu voi înșivă. Totul se rezumă la observarea de sine, la conștientizarea aprecierii schimbării de sine. Este vorba despre trezirea lumii interioare și exterioare. Majoritatea provocărilor apar pentru că nu ne asumăm responsabilitatea interacțiunii lumii interioare și a celei exterioare și a modului în care acest lucru ne influențează viața. Se ridică întrebarea dacă ne trăim viața din interior, reacționând la lumea exterioară sau încercând să găsim un echilibru între cele două. Sau suntem doar conștienți și permitem, încrezători, lucrurilor să se întâmple de la sine.

„Totul se limpezește când privești în inima ta.
Cine privește în afară, visează. Cine privește
înăuntru, se trezește.“
CARL JUNG (1875-1961) PSIHIATRU SUEDEZ
ȘI GÂNDITOR INFLUENT

Cine ești?

Cum știi cine ești ? Dacă creierul tău procesează toată activitatea mecanică care depinde de circumstanțele externe, atunci cine ia toate deciziile? Cine este în spatele tuturor acestor procese? Cine ești tu, mai exact?

Creierul este ca un calculator cu memorie de scurtă și lungă durată. Dar cine lucrează la acest calculator? Cine ia deciziile? Fă o pauză să te gândești la acest lucru și s-ar putea să vezi răspunsul la toate, acum, fără efort.

Știm cum sunt procesate și efectuate deciziile, dar unde este persoana care face toate astea? Avem mașini sofisticate care ne pot arăta activitățile și procesele cerebrale. Pot să întreb, cine citește această carte? Exact. Tu citești aceste informații și ele ajută creierul, care permite adevăratului eu să se manifeste.

Trăim cu conștiința noastră în lume, în ciuda faptului că nu putem identifica o anumită zonă din creier capabilă și responsabilă de direcționarea intențiilor sau luarea deciziilor. Protecțiile și amintirile din trecut ne influențează puternic când luăm decizii. Cele conștiente sunt umbrite de cele inconștiente tot timpul, din cauză că amintirile modelează construcția celui care credem că suntem.

Dar noi trebuie să fim mai mult decât ceea ce credem că suntem. Există o dimensiune reală în spatele tuturor lucrurilor și aceea este conștiința momentului actual. Nu are trecut sau viitor, nici măcar prezent. Nu există un început sau un sfârșit al adevăratului nostru eu. Adevăratul eu reprezintă partea din noi care este reală și nemodificată de circumstanțe exterioare. Ea folosește creierul pentru a comunica și funcționa în această lume, dar ea nu depinde de memorie. Este independentă și de imputări sau laude, de iubire sau ură. Este posibil să nu se afle în creier din moment ce el este doar o unealtă prin care adevăratul nostru eu se desfășoară, o unealtă pentru a funcționa eficient în această lume. Creierul este făcut să protejeze, să

judece, să evalueze, să adapteze și să manevreze pentru ca noi să putem supraviețui. El este ca o mașină ce anticipă, echilibrând lumea pentru noi. Asta înseamnă că dacă nu trăim conform adevăratului eu suntem în pericol de a deveni un mecanism reactiv.

Cultura, familia și educația ne structurează creierul și putem spune că partea noastră mecanică este afectată de circumstanțe exterioare și influențată de vină și laude. Ea funcționează cu și prin amintirile și convingerile noastre dar nu reprezintă ceea ce suntem ci doar o dimensiune a noastră. Cealaltă dimensiune este adevăratul nostru eu.

Ambele dimensiuni interacționează în tot ceea ce facem: adevăratul eu are nevoie de creier pentru a se exprima. Trăim prin adevăratul eu și comunicăm cu ajutorul creierului. Prin urmare, un creier limpede ne ajută să trăim în conformitate cu adevăratul eu. Din acest motiv trebuie să examinăm și să explorăm personalitatea proprie și să ne cunoaștem *Protectorul*, care e posibil să ne distorsioneze claritatea viziunii. Avem nevoie să fim conștienți de *Protector* când ne apără și să fim martori la cum funcționează el ca mecanism cerebral, mai ales pentru că este o dinamică de tip cauză-efect. Scopul lui este să ne protejeze de durere și de răni emoționale. Însă, adevăratul eu vine din alt nivel de conștiență unde totul este perfect așa cum este. Creierul s-ar putea să nu înțeleagă acest lucru pentru că nu este construit astfel — el e construit să ne protejeze și noi trebuie să acceptăm și acest lucru. Nu este un lucru rău dar dacă îl lăsăm să ne controleze e posibil să nu susțină adevăratul nostru eu.

Călătoria către adevăratul eu este foarte lungă chiar dacă distanța este scurtă, pentru că traversăm planuri de conștiință din creierul mecanic (ceea ce credem că suntem) la altă dimensiune a ființei noastre (cine suntem cu adevărat). Dacă putem să înțelegem sensul acestor cuvinte, întreaga noastră lume va fi transformată. Noi suntem toată lumea. Tu ești lumea. Atunci când urâm pe cineva, ne urâm pe noi înșine și simțim asta.

Întrebarea este cum poate creierul, care și-a creat tot felul de mecanisme de a face față și de apărare inconștientă, să își modifice propria condiționare? Oare gândurile noastre se pot ridica desupra lor însele pentru a soluționa strategiile create de la bun început? Altfel spus, poate creierul să modifice creierul? Cum poate fi făcut acest lucru?

Este important să ne amintim că problemele nu pot fi rezolvate pentru că ele sunt, de fapt, umbre ale sentimentelor din tiparul mental care le-a creat

inițial. Așadar, răspunsul este în afara convingerilor și precepțiilor.

Drumul către adevăratul eu — o călătorie fără destinație

În Partea I am văzut cum convingerile noastre sunt provocarea cea mai mare cu care ne confruntăm în această viață. De când am adoptat convingerile familiei și culturii noastre (mai ales când eram mici) am creat și tot ceea ce avem acum în viața noastră. Personalitatea ne-a fost dezvoltată de alții prin educație, credințe și experiențe trecute. Alții ne-au pregătit cum să trăim, cum să reacționăm și să interacționăm și, prin acestea, ne-am construit *Protectorul*. Această parte a noastră, care ne alcătuiește identitatea personală, continuă să fie ajutată și limitată de cererile *celorlalți.* De asemenea, am discutat despre cum și unde se manifestă activitățile *Protectorului* în creier, iar următorul pas este să intrăm mai mult în contact cu ființa noastră.

Ființa noastră este neutră în momentul când ne permite să fim martorii binelui și răului, să vedem ce e corect și incorect în tot ceea ce am trăit în trecutul nostru vast, fără să judecăm.

Până acum, am stabilit prețul pe care îl plătim pentru a trăi în umbra *Protectorului*. Scopul călătoriei noastre nu este să eliminăm această personalitate protectoare — pentru că, dacă încercăm să facem asta, vom dezvolta o alta similară — ci doar să o vedem așa cum este. Deci *Protectorul* nostru ne conduce, de fapt, spre adâncul ființei noastre, învățându-ne să o vedem așa cum este. O putem vedea doar dacă avem compasiune pentru noi înșine.

Călătoria

Călătoria și scopul nostru este să ne ridicăm conștiința îndeajuns pentru a avea compasiune în inimile noastre pentru *Protector*. Paradoxul aici este *conștiența,* pentru că, dacă *Protectorul* se cunoaște pe sine, atunci el nu va mai fi necesar. Putem face asta doar dacă ne ridicăm conștiința și conștiența pentru a face pace cu toate conflictele din noi înșine și pentru a fi capabili să îi vedem pe ceilalți așa cum sunt cu adevărat, nu ca unii care ne-ar putea răni.

Căutarea adevăratului eu nici măcar nu este o călătorie, deoarece chiar și în actul de căutare vom încerca să scăpăm de durere și să fim iluminați, ceea ce este un alt aspect al *Protectorului*. Este o chestiune de deschidere a

inimilor pentru a putea fi împăcați, pentru a accepta lucrurile așa cum sunt în privința celorlalți, a trecutului și a noastră înșine, și a fi capabili să fim de acord cu toate aceste lucruri. Acest lucru presupune multă muncă cu noi înșine, întrucât toate cele enumerate mai sus sunt obstacolele ce ne blochează ființa.

Cum începe călătoria

Este fascinant să observăm cum încercările unui copil de „a face lucrurile mai bine“ devin, de fapt, simptomele *Protectorului*. Încercările noastre eșuate din copilărie de a ne proteja de pericol sunt reacții care se manifestă și în viața adultă. Mai mult, aceste reacții similare celor din copilărie, prin care vrem să ne protejăm de durere, pot duce la dependențe, nevroze, tulburări narcisiste sau egocentrice, comportamente distructive și așa mai departe. De fapt, evitatea durerii și suferinței duce doar la mai multă durere și suferință. Trebuie să ne cultivăm conștiența pentru a putea face față durerii. Dacă facem asta, vom deveni și conștienți de faptul că nu are nicio legătură cu durerea și suferința ceea ce suntem cu adevărat.

Călătoria continuă

Protectorul se dezvoltă prin atragerea experiențelor care reîntăresc amintirile lăsate de experiențele originale. De-a lungul timpului, această personalitate crește și își depășește rolul de protecție. Ea capătă o viață proprie și devine o rețea puternică de atitudini inconștiente și tipare comportamentale, dominând aproape toate aspectele vieții noastre. Consecința acestei creșteri implică dezvoltarea unor comportamente care sunt contrare celui ce suntem cu adevărat și cu adevăratele noastre intenții. Așadar, rămânem cu contradicția stresantă de a încerca să atingem adevăratele scopuri, fără să reușim vreodată.

Călătoria se încheie cu iubire

Comportamentul protector este o voce care vă vorbește și spune: „Vreau să te protejez de abandon“. În opoziție, vocea iubirii spune: „Eu sunt în siguranță chiar dacă mi se rupe inima“. *Protectorul* are grijă de noi protejându-ne de pericol. Face acest lucru pentru că vrea cu disperare să simțim iubire. Atunci când *suntem* iubiți, însă, nu mai e nevoie să ne protejăm de pericol. Avem deja iubirea necesară și nu mai este nevoie să o

căutăm. Pe măsură ce citiți, amintiți-vă momentul când vă îndrăgosteați. Nu exista niciun fel de frică sau durere. Toate apar mai târziu când începi să te întrebi dacă persoana respectivă te iubește și dacă va sta sau nu lângă tine. Aceasta este invitația trimisă *Protectorului* pentru a începe să lucreze, să mențină iubirea. Din nefericire el o depărtează pentru că persoana care te iubește, te iubește pentru cine ești cu adevărat și nu pentru cine încerci să fii pentru a fi iubit/ă.

Capitolul 2

Conștientizarea limitării și compasiunea pentru sine înseamnă transformare

Cel care te judecă cel mai mult, te iubește cel mai mult și are cea mai multă compasiune pentru tine ești chiar TU.

Conștientizarea este vindecătorul nostru

Experiențele trăite în trecut nu se mai pot schimba. Singura șansă pe care o avem este să lucrăm cu trecutul nostru dar, pentru a ne recâștiga forța, trebuie să vedem lucrurile așa cum sunt.

Înțelegerea a ceea ce ni s-a întâmplat și înfruntarea realității greu de suportat va duce la și mai multă durere dar este singura cale spre libertate. Îmi amintesc de poetul William Blake care spunea: „Ființele umane nu pot suporta prea multă realitate".

În aceste cuvinte se află esența vindecării noastre, adică trebuie să suportăm realitatea nu din frică sau supunere, ci din iubire și compasiune. Este vorba despre acceptarea a ceea ce este. Nu putem vedea lucrurile așa cum sunt decât dacă înțelegem că tot ceea ce am văzut în trecut, am văzut printr-o prismă care nu era reală. Niciodată nu putem fi liberi până nu vedem ce am păstrat în memorie, și de care nu eram conștienți — adică, amintirile noastre trecute, inconștiente. Dacă nu conștientizezi că ești în închisoare, nu vei scăpa niciodată.

Acesta este punctul de start. Pentru a fi conștienți de strategia de supraviețuire a creierului înseamnă că trebuie să fim conștienți de *Protectorul* nostru.

Nu îți fie frică de trecutul tău deoarece cheia vindecării este conștientizarea faptului că trecutul a trecut. Toate acțiunile de atunci au fost determinate de evitarea pericolului care acum nu mai există.

Una dintre adevăratele provocări și tragedii din această viață este că unii copii, care au fost traumatizați, nici măcar nu știu că au fost traumatizați. S-a întâmplat așa pentru că s-au obișnuit cu situația și credeau că așa este normal. Pe de o parte, ei au reușit să dezvolte un fel de flexibilitate iar, pe

de altă parte, creierul mai are amintirea durerii și reacția din frică în fața acelor experiențe dureroase. Când acești copii cresc, ei pot spune că trecutul e trecut și poate vor da dovadă de tărie în viață. Chiar dacă e posibil să nu poată oferi iubire într-o relație deoarece nu au experiența primirii ei. Nu putem oferi nimic din ce nu avem.

Acești oameni trăiesc atât de multă durere încât pot dezvolta un *Protector* și mai puternic pentru a se adapta și a trăi viața negând durerea de a nu fi iubiți. Ei își pot ascunde această durere dorindu-și să îi ajute pe alții. Durerea nu a fost simțită în mod conștient când erau copii dar au dezvoltat o metodă de a-i face față prin diverse căi. Dacă mai târziu ei trăiesc experiența respingerii într-o relație sau sentimentul pierderii, este posibil să fie stimulați spre accesarea durerii din subconștient. Astfel, ei pot avea o cădere emoțională. În momentul de durere extremă, însă, *Protectorul* începe să se destrame și ei pot vedea că totul este fals, de fapt. Ei credeau că acest personaj îi definea dar în acest moment de conștientizare, libertatea apare pe măsură ce realizează că nu acesta era adevărul. Au descoperit că *Protectorul* este fals și ceea ce rămâne este adevăratul lor eu.

Vindecarea de acest fel cere o muncă extraordinară cu sine pentru a conștientiza ceea ce s-a întâmplat și cum ne-a afectat. Important este că, pentru a accepta trecutul, noi trebuie să îl vedem, să simțim durerea mai întâi și să recunoaștem că am fost răniți puternic. Altfel, ne vom găsi blocați într-o lume iluzorie în care ne spunem: „Nimeni nu m-a rănit. Nimeni nu mă poate răni și sunt bine“. Sau exact opusul, adică să jucăm un rol folosind trecutul nostru ca pedeapsă și motivare a eșecului.

Exercițiu pentru cititor

Să începem cu un exercițiu de conștientizare care te va ajuta să descoperi câteva aspecte ale Protectorului *tău. Găsește pe cineva care să îți pună întrebările de mai jos. E important să nu faci exercițiul singur. Cu cât sunt mai multe persoane, cu atât mai bine, deoarece interacțiunile în relații sunt vitale. Începe cu orice comportament care te limitează, de exemplu, să întârzii mereu la întâlniri, să te simți trist/ă și emoționat/ă sau să vorbești prea mult. Apoi retrage-te, fă un pas în spate și răspunde la întrebări spontan, fără să cauți sau să construiești un răspuns — lasă răspunsurile să curgă și observă ce iese la suprafață. Când termini toate întrebările, reîncepe cu un alt*

comportament limitativ. La final, cere persoanei sau persoanelor cu care faci exercițiul să discute despre ceea ce ai spus. Ascultă cu atenție ceea ce zic ei. Nu răspunde la acest feedback. Stai în liniște cu tine pentru câteva momente fără să faci vreun efort.

1. Dă un exemplu de comportament care te limitează. Descrie-l printr-un exemplu.

2. Descrie imaginea negativă pe care o ai în legătură cu tine atunci când te comporți astfel.

3. Descrie orice senzație avută când vorbești despre această imagine negativă.

4. De ce pare să te apere acest tip de comportament?

5. De ce îți este frică?

6. Amintește-ți imagini și experiențe din trecut care te leagă de această frică.

7. Mai este această frică valabilă și acum?

Reflectă asupra acestui exercițiu și permite informațiilor să intre în conștiința ta fără efortul de a schimba ceva. A fi conștient înseamnă să fii în prezent și este un tratament în sine.

Problema este ca atunci când devenim conștienți să avem tendința de a ne împotrivi iar asta vine din încercarea de a ne înțelege și de a ne analiza limitele. Dacă nu ne place ce vedem, ne judecăm, analizăm și încercăm să ne schimbăm. Imediat ce am făcut asta, pierdem instant starea de conștiență și facem un efort și mai mare spre schimbare. Momentul conștienței nu necesită niciun fel de efort. Orice efort implică o luptă pentru a schimba *ceea ce este* în *ceea ce nu este.* Condiționarea noastră ne va face automat să simțim că acest lucru este greșit sau că ar trebui să ne schimbăm și să fim buni. Suntem atât de obișnuiți să spunem „trebuie“ încât ne judecăm și ne criticăm singuri.

Una dintre căile prin care învățăm să supraviețuim este prin competiție și încercarea de a fi mai buni în ceea ce facem pentru a reuși. Ne dorim să fim o persoană de succes și încercăm să evităm eșecul. De aceea, viața devine o luptă între *bine* și *rău,* deoarece am fost, cândva, pedepsiți pentru lucrurile *rele* și răsplătiți pentru faptele *bune*. Așadar, viața devine o dualitate între *bine* și *rău* conform condiționării noastre.

Aici nu este vorba despre înțelegerile pe care le face societatea în legătură cu plata taxelor, cu legea și ordinea, ci despre răspunsurile noastre condiționate și modul în care socializarea influențează reacția noastră la *Protector*.

„Departe, dincolo de ideea de bine și rău
este o câmpie. Ne întâlnim acolo.“
RUMI (1207-1273), POET ȘI MISTIC PERSIAN

Nevoia de schimbare

Fără ezitare sau frică, este nevoie să înțelegem că limitele noastre există, și că nu trebuie să le schimbăm. Dacă ne spunem *trebuie să mă schimb*, ne confirmăm că e greșit ceva la noi și, ca rezultat, vom lupta împotriva limitărilor noastre, în loc să le conștientizăm doar, pe fiecare. Nu vrem să ne aflăm în postura de a lupta împotriva unui război prin alt război pentru a aduce pace în inimile noastre.

Suntem deja perfecți. Limitările noastre nu schimbă cu nimic ceea ce suntem deja. Dorința și lupta pentru perfecțiune creează mai multă anxietate inutilă și poate și noi obstacole, care generează noi limitări și tot așa. Orice lucru, împotriva căruia luptăm, va lupta împotriva noastră și noi vom deveni precum aceia împotriva cărora luptăm. Altfel spus, dacă luptăm, pierdem.

Viața nu este un conflict și o problemă ce necesită rezolvare. Ea este o realitate de experimentat cu posibilități nelimitate. Cu cât luptăm mai mult împotriva vieții sau a ceea ce nu vrem să vedem, cu atât mai reală devine existența problemei realității ei. Așadar, este mai bine să pășim în realitate și să o trăim deschiși decât să luptăm împotriva ei.

Pășiți în realitatea comportamentelor protectoare. Transformarea adevărată are loc când aveți compasiune față de voi înșivă și nu dorința de a vă schimba, deoarece orice astfel de încercare, inclusiv de a scăpa de comportamente nedorite, vă va împinge imediat în afara conștiinței.

De exemplu, momentul în care înțelegeți un aspect al *Protectorului*, este nevoie să acceptați total sentimentul indus de acel comportament fără a-l exprima sau reprima. Deseori, o astfel de experiență directă scoate la iveală o emoție și o conexiune mai puternică cu viața și trezește capacitatea de a simți totul din inimă.

Nu vrem să ne confruntăm cu faptul că ne este frică. De aceea, vom alege siguranța cu frica implicită de a nu fi în siguranță. Dar în inima și în adâncul ființei putem fi deschiși oricărei situații de viață ce ne apare în cale și să acceptăm că situațiile au fost într-un fel în trecut și altfel acum. Acest lucru cere multă iubire de sine pentru a putea învăța și a continua să o facem. *Protectorul* luptă pentru propria viață, pentru a supraviețui cu orice preț și atunci, cu cât devenim mai repede conștienți de reacțiile noastre și ne vedem limitele, suntem pe calea bună spre conștientizarea de sine. Vindecarea poate veni prin conectarea cu senzațiile care au precedat reacția.

Într-un fel, *Protectorul* ne împinge spre schimbarea de sine pentru a supraviețui. El vrea să sublinieze toate acele lucruri pe care le percepem drept eșecuri sau amenințări și aspectele care nu ne plac la noi. În momentul în care dăm de ceva de care nu suntem mulțumiți, e posibil să ne întrebăm ce e de făcut. Și atunci, ne pierdem imediat conștiența.

Ideile preconcepute și obsesia de a ne îmbunătăți pe noi înșine nu va face decât să ne îndepărteze de speranța că în viitor ceea ce ne-a supărat nu se va mai repeta. Dorința și speranța unei schimbări provin dintr-un sentiment de disperare. Noi sperăm că ne vom schimba, în realitate, creăm și mai multă disperare și lipsă de speranță. Majoritatea problemelor oamenilor provin din așteptările pe care le avem legate de schimbare și de lupta noastră de a fi mai buni sau de a ne fi mai bine. Acesta este conflictul. Dacă ne împotrivim unui lucru, el ne va provoca și mai mult, după care vom simți și mai multă separare.

Riscul

Pentru a ne vindeca și a simți iubirea adevărată, trebuie să ne asumăm riscul de a nu fi iubit/ă, mai întâi. Asta înseamnă să riscăm să simțim durerea primară determinată de respingere. Câștigarea controlului începe cu pierderea lui.

E precum mersul, fiecare pas făcut înseamnă un pas pierdut. Când eram mici și ne confruntam cu situații neliniștitoare și supărătoare, aveam nevoie de atenția liniștitoare a părinților sau a celor ce aveau grijă de noi. Cei care nu primesc aceste lucruri încearcă să se adapteze și folosesc controlul de sine pentru a supraviețui. În unele cazuri grave, părintele este nervos și răspunde copilului într-un mod agresiv, care adaugă mai multă durere și frică, rezultând noi încercări de adaptare din partea copilului.

Aceste încercări poartă o umbră a fricii de abandon dezvoltată în relația cu prima persoană care ar fi trebuit să ofere copilului protecție față de această frică. Efectul este devastator asupra copilului și durează o viață întreagă.

Acest tip de persoană va dezvolta un *Protector* căruia îi este foarte frică că va fi abandonat de persoana iubită. Lor le este frică de agresivitate, intimidare și de a fi respinși. Prin urmare, ca adulți, vor avea un *Potector* în alertă în cadrul relațiilor personale. Ei se pot pierde când trebuie să-și susțină punctul de vedere sau în confruntări și vor dori să evite conflictele sau stările de nesiguranță în cadrul relației. Ei nu își pot asuma riscuri în confruntări cu persoane cu care sunt într-o relație și le este greu să aibă încredere. Toate acestea devin un tipar care se repetă în fiecare relație, afacere, mariaj sau parteneriat de orice fel. În încercarea disperată de a-și proteja sinele, persoana nu se mai manifestă emoțional, la exterior, dar își interiorizează supărările și anxietatea. În consecință, acești oameni pot părea lipsiți de sinceritate în relații.

Alți oameni se pot dezvolta exact în sensul opus și pot reacționa foarte repede, fiind nervoși la suprafață și plini de frică în interior. Deciziile luate sub influența *Protectorului* le pot oglindi pe cele ale părinților. Copiem, așadar, strategiile părinților în timp ce ne dezvoltăm propria protecție bazată pe felul în care s-au purtat cu noi.

Dacă ai copii, poți învăța multe despre tine privindu-i cum se protejează de frică. Vei vedea ceea ce îți faci ție însuți și observând acest lucru, ultimul lucru pe care ar trebui să îl faci este să îți corectezi copilul. Deși e posibil să faci asta pentru că dorești să te vindeci și ei îți amintesc de cum te protejezi și tu.

Adevărata vindecare are loc prin asumare de riscuri și exprimarea emoțiilor. Dă frâu liber emoțiilor, evident fără dramatism, dar fii foarte conștient de ce simți atunci când le exprimi. Dacă persoana față de care le exprimi este înțelegătoare și te susține, atunci vei începe să vindeci aceste reacții. Dacă persoana nu este înțelegătoare și te respinge, acest lucru îți va oferi informații în legătură cu ea și e posibil să ai nevoie să evaluezi dacă ea este persoana care să te sprijine în călătoria ta spre libertate. Permite-i să își exprime reacțiile și ai înțelegere față de răspunsul pe care ți-l dă, chiar dacă nu este de acord cu tine. Astfel vei putea fi și mai conștient de tine, deoarece vei descoperi că și această persoană reprezintă părți din tine. Și pentru asta merită să îți asumi un risc.

A judeca și a ierta

Am crescut condiționați să ne comparăm pe noi cu alții judecând mereu dacă suntem mai buni sau mai răi decât ei. Astfel, ajungem să ne judecăm și mai mult, iar persoana care ne judecă cel mai mult suntem noi înșine. În momentul când ne judecăm singuri, când ne separăm de cine suntem cu adevărat, devenim atât judecător, cât și victimă. Atunci când ne judecăm pe noi sau pe alții, nu trăim în prezent și, în plus, trăim sentimente negative și atragem mai multă negativitate în viețile noastre. Adoptarea unei atitudini în care nu ne judecăm, ne permite să ne privim cu compasiune.

> *Când vine clipa în care încetezi să te mai compari cu alții, înseamnă că îți trezești adevăratul eu care este dincolo de judecată și comparație.*

Compasiunea lipsește din viețile noastre, mai ales acum, mai mult ca niciodată. Unul dintre motivele inconștiente care duc oamenii la terapeut este să fie cu cineva și, în același timp, să nu se simtă judecați sau jenați. Trăim acum într-o lume în care trebuie să plătim pentru compasiune. Ceea ce ne lipsește, de fapt, este iubirea necondiționată pe care am avut-o când eram foarte mici și acum ne chinuim să o regăsim apelând la *Protector*.

În realitate, se poate să nu fie posibil să trăim în lume fără să îi judecăm pe alții, dar dacă judecăm oamenii, este alegerea noastră dacă ne păstrăm acea părere și pentru cât timp. Este responsabilitatea noastră ce facem cu acea judecată. Deoarece nu suntem capabili să facem acest lucru pentru noi înșine, deseori mergem la specialiști care sunt instruiți să fie neutri, să nu judece deloc.

Exercițiu pentru cititor

Iată un exercițiu pentru a te ajuta să înțelegi cum te judeci și cum să te ierți. Găsește o persoană și roag-o să îți pună următoarele întrebări. Răspunsurile nu necesită gândire — permite-le să curgă. Repetă întrebările și răspunsurile de mai multe ori până identifici motivația din spatele acțiunilor tale autoprotectoare.

1. Ce vrei să obții în viața ta?

2. De ce îți este frică dacă nu reușești să obții acel lucru?

3. Pentru ce te judeci că nu ai obținut?

4. Îți poți aminti un eveniment stimulator care îți declanșează frică și autocritica?

5. Cum îți ascunzi frica și autocritica? Cum te prefaci că ești bine?

6. Completează această afirmație: mă iert pentru că mă judec în legătură cu ...

Protectorul este dinamica prin care ne ascundem frica și autocritica. Când devenim conștienți de modul prin care încercăm să ascundem aceste stări, stategiile *Protectorului* ne vor deveni clare.

„Ideea este ca o sculptură… nu mai adaugi,
ci scoți părțile neimportante pentru ca adevărul
să fie descoperit în forma lui neatinsă.“
BRUCE LEE

Capitolul 3
Observatorul și observatul

> Protectorul *este o mască ce ascunde cine ești cu ceea ce crezi că ești. Când purtăm masca prea mult timp, nu mai facem diferența dintre mască și noi înșine.*

Observarea reacțiilor tale

Când ne simțim prost în legătură cu noi înșine, încercăm automat să scăpăm de starea de iritare fie dând vina pe noi, fie dând vina pe alții. Motivul pentru care dăm vina pe ceilalți este că nu putem suporta oamenii ce au aceeași vină ca și noi. Din această cauză, unii oameni au o relație conflictuală cu părinții lor. Atunci când nu suportăm unele aspecte personale, *Protectorul* răspunde prin atacarea și judecarea altor persoane la care găsim același lucru care nu ne place la noi. Îi judecăm sau încercăm să îi facem să se schimbe după standardele noastre, pe care nici noi nu le atingem. *Protectorul* poate ascunde și ceea ce nu ne place la noi încercând să aibă grijă de alții, de exemplu, oferindu-le lucruri pe care nu le avem (și în același timp ne respingem pe noi pentru că nu le avem.)

La acest nivel noi nu trăim conform ființei noastre, ci din *Protector*.

Întrebarea este cum să vedem *Protectorul* și reacțiile așa cum sunt, doar prin observarea reacțiilor și a limitărilor noastre? Acest lucru ne va permite să vedem *Protectorul* cum ne apără în viață iar observațiile ne fac să ne întoarcem spre *a privi* și nu spre a fi controlați de *Protector*. Este un pas uriaș în dezvoltarea personală. Dacă putem observa, atunci vom vedea că suntem controlați de reacțiile noastre în orice moment și, în loc să fim controlați de ele, putem începe să le controlăm noi, până nu mai contribuie la imaginea falsă despre noi înșine. Cheia este să privim cu compasiune și nu critic. Critica este una dintre calitățile *Protectorului*, nu a noastră.

După cum puteți observa, pentru a vă elibera de autocritică, observația vă va permite să te eliberezi de reacțiile personalității tale protectoare. Asta înseamnă să apreciați întru totul ceea ce sunteți și motivele care vă fac să reacționați așa cum o faceți. În acest proces nu trebuie să vă fie milă de voi,

doar să aveți compasiune. Niciodată nu trebuie să luptăm, să ignorăm sau să ne respingem durerea. Ea ne face să ne simțim vii și ne trezește pentru a ne observa reacțiile.

Înainte de a vă arunca în a formula judecăți, opriți-vă pentru un moment și respirați adânc. Doar atunci puteți vedea comportamentul protector ca o undă pe suprafața unui lac. Sub ea se află frică, mânie și chiar furie, durere, dar vom vedea clar reacțiile noastre la ceea ce nu vrem să vedem în noi și modul în care tehnicile de apărare devin măști pe care le schimbăm constant și le purtăm încercând să ne adaptăm la orice situație Astfel, veți vedea că strategiile voastre sunt încercări copilărești de a coopera cu lumea din jur și în timp ce continuați să le folosiți, veți continua să uitați cine sunteți cu adevărat — în adâncul ființei voastre.

O *fracțiune de secundă* trece de la expunerea la un stimul și reacția noastră și trece mult timp până dobândim capacitatea de a deveni conștienți într-un timp așa de scurt. Este nevoie de multă muncă cu sine pentru a fi conștienți în aceste momente. Practic, e nevoie să trăim conștient. În aceste fracțiuni de secundă noi acționăm din adâncul ființei noastre. Unii oameni spun că trăim din inimă când acționăm conform cu cine suntem și nu ne comportăm în moduri care să satisfacă așteptările altor persoane. Există momente în viețile noastre, pe care le-am trăit de multe ori, în care nu gândim deloc, nu tragem concluzii și nici nu *încercăm* să trăim din inimă.

Aș spune că totul în viață poate fi atins prin observație și repetiție și putem dezvolta abilitatea de a fi centrat și focusat pe cine suntem cu adevărat. Ființa noastră este foarte conectată la mediu și interacționează cu el, având grijă să protejeze și să păzească constant, depinzând de reacțiile noastre la influențele exterioare. Lumea din jur este influențată de o serie de evenimente, bune sau rele, conform convingerilor și condiționării noastre. Astfel de evenimente provocatoare vor exista mereu. Ce ar trebui să ne preocupe nu este ce s-a întâmplat în mediul schimbător, ci modul în care reacționăm.

Reacțiile permit circumstanțelor externe să preia controlul. Creierul se retrage, noi ne pierdem adevăratul eu, deci pierdem autocontrolul. Reacțiile noastre adaugă mai multă îngrijorare și ajungem să facem și mai multe liste, creăm lucruri de făcut, stabilim scopuri și proiecte, pentru a evita durerea. Devenim sclavi ai mediului exterior deoarece toate lucrurile pe care le creăm vin din creier, care este dominat complet de *Protector*.

Așadar, ne putem pierde simțul de sine și, decât să fim cine suntem, devenim cine credem că suntem, adică *Protectorul* nostru.

Trebuie să ne amintim de noi și să nu ne lăsăm înghițiți de cerințele mediului. Trebuie să trecem de la a prețui ce facem la a prețui cine suntem.

Este important să fim conștienți de modul în care ne adaptăm la mediul exterior și să vedem comportamentul adoptat atunci când dorim să obținem iubire, atenție și aprobare. Această conștiență ne va oferi timp să procesăm și să simțim experiențele pe care le trăim în loc să reacționăm și să luptăm pentru a găsi soluții proaste.

Avem nevoie să luăm o pauză, să simțim nevoia și să înțelegem mesajul ei — să simțim durerea de a nu ne satisface nevoile, să simțim tristețe și să știm de ce suntem triști. Când simțim tristețe sau durerea unor experiențe din trecut, permitem amintirii să revină în conștient și trebuie să ne oprim și doar să *o simțim*. Dacă evităm să facem acest lucru sfârșim prin a alerga repede spre *Protectorul* nostru. De asemenea, trebuie să învățăm să acceptăm sentimentele în loc să le reprimăm, ceea ce *Protectorul* face mereu. Dacă reușim toate acestea, vom intra într-un proces de maturizare.

Observarea interacțiunilor voastre

Cele mai bune indicii privind *Protectorul* vostru se găsesc în interacțiunile din cadrul relațiilor voastre, pentru că suntem construiți cerebral să reacționăm pentru a supraviețui, și munca noastră începe prin explorarea acestor interacțiuni. În izolare, este posibil să nu identificăm comportamentul nostru din moment ce nu răspundem la prea mulți stimuli.

Interacțiunile ne arată că, în timp ce avem treburi neterminate de rezolvat, este aproape imposibil să scăpăm de amintirile ascunse. Oricine din relațiile noastre din prezent care ne determină să reacționăm într-un anumit fel, ne poate fi profesor. Putem învăța de la aceste persoane, spre exemplu, cele dintr-o funcție de conducere, deoarece de multe ori ele reprezintă experiențe din trecut care ne stimulează memoria ascunsă. Ne putem da seama că reacționăm față de aceste persoane așa cum am făcut-o și în trecut. Dacă suntem atenți la reacțiile noastre față de oameni, îi putem privi ca oportunități de a aduce mai multă conștiență în viața noastră, la modul în care amintirile trecute ne influențează. Trebuie să fim mai atenți, în special, la orice ne derutează sau ne provoacă în conversațiile cu ceilalți, dar și ce anume îi derutează pe ei sau îi provoacă în legătură cu noi. Dacă

oamenii sunt derutați de comunicarea noastră cu ei, acesta este în sine un mesaj despre cum comunică *Protectorul* nostru. Confuzia și lipsa clarității sunt, de asemenea, strategii ale *Protectorului*. Vorbind din inimă, conștienți de momentul prezent, sunt lucruri de o claritate incontestabilă. Percepția mea, când lucrez cu grupuri, este că atunci când oamenii vorbesc astfel, toți ceilalți ascultă imediat, pentru că vorbitorul este sincer și comunică din adevărata lui ființă. Când oamenii evită să facă acest lucru sau se joacă cu comunicarea, pierd foarte repede atenția ascultătorilor.

Comunicarea este cheia aici. Amintește-ți dialogul atunci când vorbești cu oamenii și, dacă te poți observa vorbind, vei descoperi că, uneori, comunicarea poate să nu se potrivească cu intenția și vocea interioară. Deseori, acest lucru se întâmplă când ne pregătim să vorbim. Când transmitem cuvintele noastre, dacă nu suntem conștienți de prezent (în adevărul ființei noastre) putem spune lucruri fără însemnătate în orice conversație. Ne pierdem concentrarea și suntem acaparați de *Protector*.

Fiecare interacțiune umană zilnică poate releva informații importante despre reacțiile noastre la amintiri ascunse. Chiar și gesturile, expresiile faciale și mișcările corporale, pe care le avem în situații provocatoare, ne pot oferi înțelesuri valoroase.

Acestea ne vor ajuta să devenim conștienți de toate aspectele comportamentului nostru de apărare, deoarece ele nu vin doar din creier ci din întregul corp.

Deseori, ceea ce se poate întâmpla în conversația cu cineva este că putem să nu mai fim conștienți de cine suntem și să fim controlați de reacțiile noastre. Dacă putem observa expresiile celeilalte persoane și propriile reacții, vom începe să comunicăm din adâncul ființei.

Observarea propriilor reacții la orice se întâmplă, fără a judeca partea lor bună sau rea, cere o atenție extraordinar de ascuțită, chiar și pentru a ne păzi de dorința de a judeca, ea fiind o altă manifestare a dorinței de a fi *buni*. O minte extraordinar de ascuțită poate vedea linia subțire dintre răspunsul nostru inconștient și reflecția noastră conștientă. Când vedem *Protectorul* în acest fel, fără niciun fel de reacție, atunci el se poate opri din încercările nereușite de a adopta o stategie de supraviețuire. Tipul acesta de observație se aseamănă cu meditația care transcende *binele* și *răul,* ce este *superior* și ce este *inferior.*

Observarea propriei realități

Ce este realitatea? Cum știi că asta este realitatea? Se pare că trăim folosind simboluri pentru a defini realitatea și deseori le confundăm cu adevărata realitate. De exemplu, numele tău este un simbol, nu ești tu. Banii sunt un simbol al bogăției. Ideile sunt și ele simboluri ce ne despart de realitate pentru că sunt imaginile pe care le avem despre noi. Realitatea este, de fapt, atât de simplă. Realitatea este că tu citești această carte acum — nimic mai mult. Însă, când suntem stresați, corpurile noastre inhibă reflecția conștientă și, pentru a putea coopera, promovează *Protectorul*. Astfel, suntem mai puțin capabili să vedem realitatea pentru că vedem doar realitatea construită de noi. Suntem captivi ai reacției la stres, ceea ce creează o perspectivă asupra realității la care răspundem. Apoi, când privim înapoi, deseori ne întrebăm de ce am reacționat în acel mod.

„Ceea ce este foarte evident nu este văzut
niciodată, până când cineva îl exprimă
în mod simplu.“
KHALIL GIBRAN (1883-1991),
FILOSOF ȘI POET AMERICAN (DE ORIGINE LIBANEZĂ)

Din nefericire, mulți dintre noi trăim într-o lume în care stresul este din ce în ce mai mult o parte a vieții zilnice. Ne facem griji în legătură cu banii, relațiile și sănătatea. Mediul este plin de stres și mulți dintre noi nu au acces la genul de suport tradițional — familia și comunitatea — deoarece mergem spre individualism. Presiunea se mută de pe grup pe individ; astfel, mediul ne provoacă frică și, bineînțeles, construim din ce în ce mai multe percepții false. În consecință, *Protectorul* nostru câștigă mai multă putere și prezență.

Observarea percepțiilor voastre

Creierul nostru are modele de realități pe care le adaptează încontinuu și le modifică pentru a face față mediului prin informațiile primite de la simțuri. El este într-o stare de schimbare permanentă. Noi riscăm să percepem adevărata lume prin intermediul vechiului model al lumii creat de creier conform experiențelor intense din trecut. Putem fi în pericol de a vedea o lume falsă pentru că suntem alcătuiți din convingerile și iluziile noastre bazate pe amintirile depozitate în creier.

Cum știm dacă modelul creat de creierul nostru este adevărat sau nu? Știm asta dacă obținem rezultatele dorite sau nu. Modelul reiese când comunicăm cu alții și atunci putem vedea clar că alte modele pot fi diferite de al nostru. Tot ceea ce experimentăm se leagă de amintirea pe care i-o atribuim. Dacă suntem atenți la cât de eficientă este comunicarea noastră, vom vedea și că trăim într-o realitate construită de noi și că ne structurăm o lume proprie. Este greu să fii convins de altă părere și noi luptăm pentru realitatea noastră: așa cum scrie în romanul „Iluzii: Aventurile unui Mesia reticent“ al lui Richard Bach, „Contrazice-te cu propriile tale limitări pentru că ele cu siguranță sunt ale tale“.

Dacă suntem nefericiți de propria percepție a realității, o putem modifica, mai întâi prin observarea modului în care experimentăm lumea și apoi prin a începe să vedem lumea diferit, așa cum vrei să o vezi.

Observați-vă imaginea

Fiecare dintre noi își construiește o imagine despre sine bazată pe comportamentul protector. Însă, acesta este exact ceea ce nu ne place la noi pentru că avem o altă imagine despre cum *ar trebui* să fim. Când ne vedem limitările, ne spunem *că ar trebui să fim așa* sau *ar trebui să nu fim așa.* Acum avem o imagine construită pe comportamentul protector și o alta construită pe reacțiile la comportamentul de apărare. În această lume, între *sunt așa* și *ar trebui să fiu așa* uităm de adevăratul nostru eu. Se întâmplă astfel pentru că ne este frică să ne vedem propriile imperfecțiuni și apărăm imaginea perfecțiunii. De aici încolo, comportamentul protector ne împinge spre a ne preface că suntem perfecți. Problema apare când uităm cum *ar trebui să fim* și facem greșeli, spunând minciuni, de exemplu. Apoi, ne găsim în contradicție cu propriile standarde de perfecțiune și ne urâm și ne luptăm cu noi înșine și mai mult. Imaginea de sine nerealistă este zdruncinată.

Observarea necunoscutului

Pe măsură ce devenim atașați de *Protectorul* nostru, devenim egoiști și ne autoamăgim în legătură cu sinele nostru real. *Protectorul* este acum *cunoscutul* — cine credem că suntem. A trăi fără *Protector* este *necunoscutul*. Noi nu știm alt mod de a trăi și gândul de a fi fără *Protector* creează un sentiment de frică față de necunoscut. Acesta, însă, se află

dincolo de frica noastră, de golul din noi, de suferința personală. Este dincolo de credințele că nu suntem iubiți.

Necunoscutul este ceea ce suntem cu adevărat dar noi ne agățăm de suferință și renunțăm la fericirea dorită pentru că nu vrem să renunțăm la ce cunoaștem și la reacțiile noastre familiare față de experiențe și amintiri trecute.

Când renunți la ceea ce crezi că ești, devii ceea ce ești cu adevărat.

Cu toate astea, cel mai mult ar trebui să ne fie frică de *cunoscut* pentru că renunțând la ceea ce știm, vom găsi libertatea. Majoritatea oamenilor se tem de necunoscut dar probabil asta este doar o altă credință preluată de cei mai mulți dintre noi. Am putea schimba acest lucru. Ne-am putea spune că cel mai frică ne este de cunoscut și nu de necunoscut. Putem alege să facem asta datorită faptului că tot ceea ce cunoaștem din trecut a fost și este dureros, iar necunoscutul este plin de posibilități.

Observați-vă dorința de perfecțiune

Pare că suntem instruiți să învățăm prin contrast. Când vedem că *Protectorul* nostru acționează greșit, ne vedem ca fiind răi. Încercăm să fim *buni* respectând, însă, standardele înalte pe care ni le-am propus. Astfel, viețile noastre au devenit o luptă între *bine* și *rău* și, în consecință, îi vedem pe ceilalți ca fiind *buni* sau *răi.* Ne-am pierdut capacitatea de a percepe realitatea. Ajungem să trăim într-o lume creată de dualitate: o dualitate între bine și rău, bogat și sărac, superior și inferior, iar aceasta nu este realitatea adevărată, lucrurile nu stau așa în realitate.

Această gândire poate avea consecințe devastatoare asupra comportamentului nostru și poate contribui la întărirea *Protectorului*. La rândul său, *Protectorul* ne face să trăim viața ca și cum am încerca să dovedim tuturor că suntem *buni*, nu *răi.* Încercăm prin multe metode diferite să convingem oamenii că noi suntem *buni*. Asocierea învățată spune că *bun* este acceptabil și *rău* este inacceptabil și trebuie pedepsit. Evident că acest aspect aduce și mai multă putere *Protectorului*, în timp ce încercăm cu disperare să fim plăcuți pentru că suntem o persoană *bună*.

Putem observa toate acestea când un copil simte că mama îl iubește doar dacă se comportă într-un anumit fel. Ea nu are răbdare cu el când crede că el este *obraznic*. În consecință, copilul începe să asocieze acel

comportament cu a fi *rău* sau crede că nu este *bun* oricând mama spune că el este *obraznic.*

Din păcate, unii părinți divid lucrurile în *bune* și *rele* pentru că așa au fost educați și ei, iar acum continuă să transmită instruirea copiilor lor chiar dacă au intenții bune și vor să le încurajeze implicarea lor în lume. Ceea ce se întâmplă, însă, este că începe cel mic să își reprime sentimentele, ceea ce va continua să facă și în viața adultă. Ei pot suferi în liniște și singuri, până când nu mai sunt conștienți deloc de suferință.

De la o vârstă fragedă, mulți oameni învață să nu își mai exprime sentimentele, probabil pentru că au impresia că nimeni nu îi acceptă sau înțelege când suferă. Ei nu știu că vor fi iubiți și dacă sunt triști, nervoși sau când cer afecțiune și de aceea continuă să se străduiască să fie *buni* pentru a fi iubiți. Mai mult decât atât, unii dintre ei își inhibă sentimentele negative, care rămân în subconștient și sunt stimulate de evenimente din viață. Rezultatul este că *Protectorul* învață să se comporte foarte bine, este foarte înțelegător și de încredere, deci o persoană *bună.*

Este fascinant să vedem că motivația de a fi *bun* derivă din frică. Pe baza primelor noastre lecții, nu trebuie să fim răi sau să ne simțim prost în niciun fel. Majoritatea conflictelor din lume apar din încercarea unor oameni de a fi *buni* în loc să fie ei înșiși. Acest punct de vedere nu trebuie luat ad literam, având în vedere că oamenii buni aduc contribuții majore în lume. Însă, unii oameni încearcă să fie buni pentru că le este frică să înfrunte durerea. Ei vor să evite a fi răi sau pur și simplu nu sunt conștienți de faptul că motivația lor de a fi buni este frica iar acest lucru poate fi periculos. Permiteți-mi să folosesc exemplul oamenilor care luptă pentru dreptate sau pentru a proteja oamenii săraci. Desigur, este o cauză nobilă, dar încercarea lor de a LUPTA pentru această cauză poate fi agresivă. Aceste reacții pot fi reflecții ale unei agresivități ascunse față de un tiran din trecut (mamă, tată sau profesor, de exemplu). Tiranul sau tirania împotriva căreia luptă poate fi reprezentarea unei amintiri ascunse a experiențelor de nedreptate suferite demult.

Un alt aspect sensibil este iertarea. Ea este modul prin care cineva își ușurează povara de a suferi. Dicționarul de engleză Oxford definește iertarea drept: „A scuza și a renunța la orice pretenție în urma unui atac sau a unei datorii“. Iertarea este promovată de religii, norme sociale, iar noi am fost învățați că oamenii *buni* iartă. Însă, aici provocarea este următoarea —

și vă puteți pune această întrebare — de câte ori în viață ați iertat pe cineva dar adânc în inimă erați încă supărat?

Iertarea poate fi un mod de a ascunde resentimentul, mânia și indignarea și ne poate duce în capcana de a încerca să fim oameni buni pentru că oamenii buni sunt iertători. Și, cu toate astea, avem în același timp un sentiment de nedreptate în legătură cu ceea ce ni s-a întâmplat și asta poate fi o inhibare a agresivității, care duce la și mai multă agresivitate. Aș merge și mai departe cu afirmația că iertarea poate fi folosită drept o strategie a *Protectorului* de a evita conflictul deoarece frica de conflict este un mod de a ne apăra de rănile emoționale și astfel folosim iertarea ca o mască a oamenilor buni.

Trebuie să accentuez că nu sunt împotriva iertării, care poate fi vindecătoare pentru mulți, dar poate fi și o modalitatea de a ne proteja de realitate. În termenii relației dintre cel care iartă și persoana iertată, cel ce iartă poate fi persoana bună iar cel iertat poate deveni/rămâne persoana rea care a făcut ceva rău și, practic, suntem permanent captivi între bine și rău.

Era o știre în ziar cu titlul „nu pot ierta criminalii; mama victimei bombardamentului renunță la preoție“ despre o preoteasă care a recunoscut că îi era greu să îi ierte pe oamenii care i-au ucis fiica și a decis să renunțe la preoție.

Multe religii promovează iertarea și ne amintesc de nevoia umană de a practica iertarea unul față de celălalt dacă vrem să fim oameni buni și religioși. Dar tu ești deja bun/ă, nu trebuie să mai încerci să fii! Nu îți dori să te vindeci. Nu îți dori să eviți durerea și frica. Cu dorința de a fi perfecți ajungem să avem dorința permanentă de a schimba ceea ce percepem ca imperfect și acest lucru determină multe alte complicații în noi înșine. Aceasta este o capacitate imposibilă și de neatins pentru majoritatea oamenilor, în majoritatea timpului.

Observarea și nu respingerea sentimentelor negative vă permite să fiți împăcați cu ele. Nimic nu poate da mai multă încredere decât observarea și acceptarea propriilor îndoieli. Nimic nu vă poate ajuta să simțiți compasiunea mai mult decât observarea propriilor limite. Nu există nimic mai puternic în generarea iubirii decât observarea lipsei de iubire din tine.

Aș vrea să accentuez, din nou, că nu este nevoie de luptă pentru schimbare, deoarece dacă luptăm pentru pacea din viața noastră, purtăm de

fapt un război. Așa cum a zis Gandhi: „Niciodată să nu luptăm împotriva nedreptății, în schimb, să facem tot posibilul pentru a o face vizibilă“.

Majoritatea reacțiilor noastre sunt de fapt încercări eșuate de a scăpa dintr-o realitate dureroasă pe care nu o putem accepta sau tolera. Problema este că *Protectorul* este o reacție la durerea din viață și reacția noastră față de *Protector* urmărește același tipar. Cu alte cuvinte, un aspect al *Protectorului* este să se respingă pe sine. Din acest motiv trebuie să fim extrem de atenți pentru a observa momentul în care realizăm că acționăm din comanda *Protectorului* sau din afara lui — fără să acuzăm, fără să ne justificăm și fără a ne eschiva. Nu vrem să fim *răi*. Noi vrem să ne vedem pe noi ca o persoană ideală, perfectă. Perfecțiunea este convingerea despre cum ar trebui să fim. Dorința de a ne schimba în mai bine confirmă că, de fapt, ceva nu e bine la noi și apoi începem să ne judecăm și să ne pedepsim și mai mult. Transformarea poate avea loc dacă observăm exact cine suntem, cu căldură și compasiune, fără judecată sau dorințe de orice fel, idei preconcepute sau opinii.

Observă războiul interior

Dificultatea în această călătorie spre descoperirea de sine apare imediat ce devenim conștienți de personalitatea noastră protectoare, pentru că atunci începe o altă bătălie în capul nostru între judecător și acuzat. Ar trebui, măcar, să conștientizăm că acest lucru arată clar că persoana care ne judecă cel mai mult suntem chiar noi. Persoana care ne tot amintește de greșelile făcute în trecut suntem noi. Aceste lucruri ne fac să ne separăm de adevăratul nostru eu. Călătoria se rezumă la a învăța cum să ne tolerăm și să fim indulgenți cu noi. Dacă nu ne putem tolera propria persoană, nu putem tolera pe nimeni. Trebuie să fim indulgenți cu noi înșine. Trebuie să ne dominăm sinele copilăros și speriat și să privim frica lui cu compasiune.

Fiecare dintre noi reprezintă lumea. Fiecare dintre noi poartă bilioane de celule și aceste celule interacționează între ele, comunică și se constituie în grupuri. Ele comunică chiar și în moduri diferite prin neurotransmițătoare diferite — asemănător cu a vorbi limbi diferite. Când nu suntem buni cu noi înșine, de multe ori ne judecăm și ne criticăm. Ne declarăm singuri război și atunci viața devine un câmp de luptă al încercărilor eșuate de a ne schimba. Este același lucru cu ceea ce se întâmplă astăzi în lume în țările în care grupuri religioase diferite se luptă, se judecă și se urăsc între ele. Dar,

așa cum suntem una cu adevăratul nostru eu ca indivizi, la fel suntem și în lume.

Toți suntem unul, toți împărțim un corp (Pământul) și toți mâncăm, dormim, respirăm același aer. În plus, toți ne naștem și murim exact ca și celulele umane. Din păcate, creierul nu este capabil să înțeleagă ideea că suntem toți unul singur.

De exemplu, de la invazia din Irak din 2003, rezultatul a fost că Vestul a devenit mai urât de statele musulmane decât era înainte. Există mai mulți atentatori sinucigași cu bombe decât oricând în istorie. Scopul afirmat al războiului a fost cel de scăpa de un dictator agresiv; există unul la fel în fiecare dintre noi, noi îi urâm și rezultatul implică mai multă ură în lume. Aceasta este o analogie pentru fiecare dintre noi: începem să ne urâm dacă încercăm să ne schimbăm. Dacă luptăm cu limitările noastre și ele ne vor ataca, așa cum se întâmplă și în lumea exterioară. Totul se întâmplă ca un răspuns imediat. Noi luptăm și împotriva oamenilor care luptă pentru a opri lupta.

Trebuie să ne ridicăm conștiința deasupra gândului că războiul e rău sau că oamenii care duc un război sunt răi. Trebuie să ne reamintim unele greșeli pe care le-am făcut în trecut. Amintiți-vă de câte ori v-ați pedepsit pentru ele și de câte ori le-ați regretat și v-ați urât pentru că le-ați făcut. Noi credem că acesta este un mod eficient de a le aborda și, cu toate acestea, continuăm să le facem, lucru care aduce și mai multă durere și mai multe greșeli și, astfel, ciclul continuă. Observați-vă limitările ca un lucru pe care l-ați făcut în trecut și atât. În acel moment nu ai avut conștiința pe care o ai acum, așa că de ce să te pedepsești pentru ceva ce ai făcut fără să știi cum se face?

Rezistența nonviolentă și extrem de eficientă față de englezi a lui Ghandi este un exemplu minunat de ridicare a conștiinței așa cum spun vorbele lui celebre: „Cât timp încercăm să ne pedepsim pentru limitările noastre, nu ne vom găsi pacea“.

Dacă ne purtăm cu noi înșine la fel cum ne purtăm cu persoana pe care o iubim cel mai mult în viață, vom trăi cu persoana care ne iubește cel mai mult.

Observă momentul

Călătoria pentru noi, acum, este să stăm liniștiți și să încercăm să nu schimbăm absolut nimic. Trebuie să ne abandonăm momentului de atenție conștientă și să îi permitem să se desfășoare în următorul, care se va transforma în altul. Fiecare moment este o experiență care este într-o permanentă schimbare și noi trebuie să fim prezenți acum și să nu ne gândim la trecut sau viitor.

Avem nevoie de mult curaj pentru a avea inima deschisă la orice vedem sau facem și să ne acceptăm propriile greșeli pentru a nu le mai vedea ca probleme. Doar atunci nu vom mai fi victime ale trecutului nostru. Faptul că citești această carte acum înseamnă că nu mai ești o victimă a amintirilor din trecut ale *Protectorului* tău. Fiecare moment și experiență de care ne agățăm devine o amintire de care rămânem legați. Și această *legătură* este cea care ne ține departe de adevăratul nostru eu dar avem puterea de a ne schimba centrul atenției.

Protectorul este un proces mecanic și, chiar dacă face o treabă bună și ne protejează, ne poate umbri adevăratul eu. Acest lucru se întâmplă deoarece *Protectorul* este atașat de experiențe exterioare în timp ce eul nostru nu.

Adevăratul nostru eu reprezintă atenție sau conștiință totală, spre deosebire de creier, care înregistrează orice senzație, plăcută sau nu. Eul nostru funcționează în momentul *acum*, întrucât este singurul moment în care nu există trecut sau viitor. *Protectorul* încearcă să lupte cu reacțiile noastre față de trecut, însă, în acțiunea lui dă putere trecutului nostru mai mult decât prezentului. Acest proces, în schimb, ne imaginează viitorul și înseamnă că noi privim spre viitor cu frică și anxietate în legătură cu ce ni se poate întâmpla. În ceea ce ne imaginăm despre viitor cu anxietate, descoperim că nu mai trăim în prezent.

Protectorul ne convinge că, ceea ce ni s-a întâmplat în trecut, se va repeta cu siguranță și în viitor. Nu doar atât, dar noi sfârșim prin a anticipa că se va petrece întocmai. Amintirile trecute și convingerile sunt ceea ce știm, și ne construim un model al lumii pe baza lor.

Observă suferința

Din păcate, la un moment dat al vieții noastre am trăit toți experiența dureroasă a pierderii sau respingerii. Poate am avut inima frântă sau am fost trădați de cineva în care aveam încredere. *Protectorul* caută să scape de această durere încercând să ne scoată din minte persoana respectivă ca să ne

continuăm viața. Însă, asta înseamnă că alegem să ne reprimăm durerea în loc să o înfruntăm și putem ajunge să recurgem la comportamente prin care pretindem că acum putem râde de ceea ce ni s-a întâmplat sau că nu ne pasă. Ca răspuns la suferință, unii oameni ajung să bea în exces pentru a *uita* sau se cufundă în muncă. Alții pot ajunge să aibă simptome psihologice grave.

„Din suferință au apărut cele mai tari suflete.
Cele mai puternice caractere sunt
acoperite de cicatrici.“
KHALIL GIBRAN

Dacă în loc să ne evităm suferința, o observăm, este posibil să simțim că o parte din noi moare. Frica de a pierde totul ne poate invoca *Protectorul* care încearcă să umple golul cu multe alte lucruri. Dacă vă observați suferința, în mod conștient, fără a încerca să vă eschivați, descoperiți că nu voi, ci *Protectorul* vostru moare — acea parte din voi care nu știe cum să se iubească, partea care nu este reală. Suferința aduce mult stres *Protectorului* deoarece asta înseamnă că, în momentul trădării sau al unei suferințe a inimii, protecția v-a dezamăgit. Munca *Protectorului* este să vă apere iar atunci când suferiți *Protectorul* încetează să vă mai protejeze și nu vă mai negați suferința.

Suferința poate fi un șoc imens întrucât subminează puterea *Protectorului*. Inima nu trăiește înainte de a experimenta durerea; ea doarme până când o trezește o lovitură. Apoi ea dăruiește necondiționat și fiecare lovitură ce ajunge la inimă ne trezește și ne face să empatizăm cu ceilalți. *Protectorul* nostru se preface că e puternic, că face față și protejează o imagine falsă. În mod ironic, dacă vă reduceți la zero adevăratul vostru eu, va avea loc să se manifeste. Iubirea se va manifesta dacă ne-am golit complet, pentru că abia atunci vom vedea cine suntem cu adevărat.

„O, prieten drag, dacă dorești ca să aștearnă
cineva rânduri pe tine, devin-o foaie albă.“
RUMI

Suferința e ca un foc ce arde *Protectorul*. Ceea ce rămâne după ardere este adevărata noastră ființă, sinele adevărat, pentru că el nu poate fi ars sau distrus, prin urmare nu poate muri. Ființa noastră este momentul prezent

conștient și nimic nu i se poate întâmpla. Masca noastră este singura parte din noi care arde. Masca nu suntem noi, ea este doar o imagine și, la început, suferim când o pierdem pentru că ne-am obișnuit să ne ascundem în spatele ei pentru a supraviețui.

Noi identificăm masca drept imaginea noastră. Dacă această imagine este redusă la zero, ne putem vedea adevăratul eu. Acest lucru se poate întâmpla când avem un șoc puternic în viață și ne simțim distruși dar, de fapt, ne-a fost luată doar masca și ne simțim goi. Contactul cu adevăratul nostru eu ne este oferit dacă nu ne împotrivim suferinței, pentru că, atunci când simțim că nu mai avem nimic, adevărata noastră lumină strălucește și devenim conștienți de existența noastră aici și acum. În momentul suferinței există multă durere dar când ne recuperăm suntem capabli să accesăm alte părți din noi despre care nu știam că există.

Majoritatea dintre noi, însă, încearcă să evite suferința pentru că noi credem că e rea. Aceasta nu este o invitație de a promova sau de a evita suferința; este vorba despre a observa o suferință actuală și a-i permite să ne dezvăluie suferința *Protectorului* nostru care încearcă să ne protejeze. Dacă nu protejezi sau justifici nimic, nu suferi. Nu există suferință în momentul prezent, conștient, pentru că toată suferința este corelată cu trecutul și modul în care am încercat să ne protejăm de el. În momentul conștient, trecutul a trecut deja. Acestea fiind spuse, să nu mergem în extrema cealaltă promovând suferința; aceasta ar fi tot o încercare a *Protectorului* de a fi victima ce are nevoie să sufere pentru a se vindeca.

Protectorul încearcă din greu să ne creeze din nimic. El nu știe că a fi nimic înseamnă a fi plin de iubire și libertate. Lipsa atașamentului și a dorinței de fi ceva anume este adevărata iubire. Avem nevoie să experimentăm acest strat emoțional profund până la capăt și avem nevoie de mult curaj pentru a fi *nimeni* și a ne pierde mândria. Dacă suntem dispuși să facem acest lucru, putem fi liberi. De fapt, toate straturile emoționale sunt metode de apărare împotriva existenței ca nimic. Dacă suntem dispuși să experimentăm o stare emoțională profund și complet, vom descoperi conștiența atât din punctul de vedere al experienței, cât și ca acela care experimentează și atunci ne vom elibera, nu vom mai fugi de stările negative către cele pozitive. De asemenea, ne vom elibera de regrete și atașamente. Nu va mai exista niciun fel de rezistență la emoția care apare din conștiență. Nu va mai fi nevoie să ne ascundem în povești.

E nevoie de mult curaj pentru a trăi în această lume cu inima deschisă. Durerea din trecut ne face să ne închidem inimile, ca să nu mai fim răniți, iar acest lucru este treaba *Protectorului*. Dacă ne dorim succesul cu disperare, trebuie să ne lăsăm inima să fie rănită și să ne dăm voie să greșim. Dacă ne dorim cu disperare să fim cu cineva, trebuie mai întâi să fim singuri. Să ne dăm voie să simțim durerea, dacă nu am făcut asta mai demult. Să ne dăm voie să spunem „eu nu sunt capabil/ă, simt durere, sufăr, sunt trist/ă și am greșit“ și apoi vom vedea ce se află sub toate acestea.

Secretul pentru a ne simți iubiți este să fim dispuși să simțim cum este să nu fii iubit și, totuși, să rămânem cu inima deschisă.

Observă starea de a nu fi iubit

Atât de mulți oameni ne spun că trebuie să ne iubim, dar cum? Dacă cineva mă întreabă dacă mă iubesc pe mine, simt că mi se pune întrebarea greșită. Nu există un răspuns pentru că nu există o metodă de a face asta. Deja facem acest lucru, altfel nu am fi în viață astăzi. Iubirea poate fi cea care ne păstrează corpul întreg. Dacă ne rănim, corpul va începe imediat vindecarea, fără permisiunea noastră. Nu este acesta un semn de iubire?

Protectorul nu este dispus să facă față durerii de a nu fi iubit pentru că scopul său principal în viață este să ne protejeze de asemenea sentimente. De fapt, aceasta este cheia de a simți că suntem iubiți, pentru că dacă asta este dorința noastră trebuie, mai întâi, să riscăm să simțim exact opusul. Aceasta este ușa secretă spre inimă.

Este nevoie de multă iubire de sine pentru a avea curajul de a simți că nu ești iubit și de a fi vulnerabil — fără să ne ascundem în spatele unui mecanism de supraviețuire, pretinzând că suntem o persoană iubitoare căreia îi este frică de durerea de a fi respinsă. Sau să ne ascundem în spatele rolului de salvator și ajutându-i pe ceilalți, speriați, în continuare, de abundență și de propria nevoie de a fi salvat. Repet, ar putea fi mediatorul care lasă deoparte nevoile personale pentru a-i face pe ceilalți fericiți. Ei încearcă din răsputeri să ofere oamenilor ceea ce au nevoie cu adevărat sau să își depășească propriile temeri de conflict.

„Misiunea noastră nu este să căutăm iubirea,
ci doar să căutăm și să găsim barierele pe care
le-am construit în calea ei.“
RUMI

Observă cum cauți iubire

Protectorul caută recompense și vrea să fiți iubiți și plăcuți dar tragedia este că atunci când oamenii caută recompense, ei devin mai mici decât recompensele lor. Dacă renunțăm la recompense, ne ridicăm deasupra lor.

O provocare directă la adresa *Protectorului* este să fim dispuși să fim nimic — durerea pe care am purtat-o cu noi de-a lungul anilor ne definește. Trebuie să privim dimensiunile incomode ale personalității noastre. Trebuie să fim dispuși să întâlnim și să înfruntăm durerea de a nu fi iubiți, privind cu adevărat adânc în inimile noastre, până când ne vedem ca fiind nimic. Acel nimic este plin de iubire, deoarece nu este atașat de nimic în devenirea lui.

Nevoia de a fi iubit trebuie simțită înainte de a înfrunta lipsa împlinirii. Dacă putem trăi apoi în acest loc, toate reacțiile noastre se vor baza pe iubire, nu pe frică. Dacă cultivăm frica în mod constant, vom transmite frică, indiferent de cât de mult încercăm să o ascundem. Când frica își arată colții, să ascultăm ce spune. Ia frica așa cum este, pentru că, dacă o înțelegi, nu mai trăiești cu frică.

Dacă ai curajul de a visa că ne pierdem imaginea pe care o avem despre noi, care este construită de *Protector*, vom fi nimic. Doar atunci ne putem găsi adevăratul eu.

Observă umanitatea cu umilință

Cum ne putem accepta mai mult pe noi înșine? Cum putem găsi acel spațiu interior care va fi răbdător cu noi atunci când reacționăm? Cum putem găsi un spațiu în noi care vede lumea ca o lume iubitoare, nu ostilă? Cum putem vedea cine suntem dincolo de iubire, ură și frică și să simțim totul fără a fugi, a diseca și a alege binele de rău, fericirea de tristețe?

Răspunsul poate fi găsit când nu ținem cu încăpățânare sau nu ne legăm de experiențele avute. Fericirea începe prin acceptarea și recunoașterea comportamentului nostru și nu prin învinovățirea pentru ceea ce am făcut.

Începe prin a simți ceea ce ni se întâmplă în fiecare moment, chiar și la nivel fizic. Provocarea este să ne respectăm reacțiile, sentimentele și să începem să vedem că tot ceea ce am făcut în viață este așa cum a fost. Trebuie să înțelegem și să recunoaștem că efectul trecutului asupra noastră nu poate fi modificat în niciun fel. Va veni un moment în viața noastră când vom accepta tot ce ni s-a întâmplat, fie greu, rău, bun, banal sau nebunesc

— așa era și așa este. În plus, trebuie să acceptăm modul în care am reacționat la ceea ce ni s-a întâmplat. Doar așa, vom începe să părăsim închisoarea trecutului nostru și vom înceta să fim victimele lui, pentru că acum putem trăi cu el. Vom ști când am atins starea de acceptare pentru că acele lucruri din trecut nu se mai repetă.

Observă insuportabilul

Așa experimentează adevăratul nostru eu lumea. Nu se gândește la ce ar *trebui* să fie. Când ne golim și rămânem nemișcați, privind *Protectorul* fără dezaprobare, critică sau justificare a acțiunilor noastre și când ne oprim din căutarea schimbării, atunci ne vom îndrepta spre acceptare.

Călătoria spre vindecare nu are o destinație precisă. Ea este o stare de acceptare, compasiune, deschidere și dorința de a trăi cu fricile noastre. De asemenea, vindecarea depinde de capacitatea noastră de a fi deschiși, de a accepta cele întâmplate chiar dacă sunt insuportabil de dureroase. Astfel, vom crește de la starea de copil, care nu putea tolera durerea și respingerea, la cea de adult care poate suporta respingerea, fără să fugă de ea. Ca *adulți*, vom avea destul loc în inimile noastre pentru a cuprinde durerea și respingerea și pentru a îmbrățișa iubirea. Negarea insuportabilului este exprimată de *Protector* prin încercări de evitare a durerii și iubirii — și astfel, evită și libertatea.

Munca cu noi înșine nu se încheie niciodată. Destinația nu există. Există doar desfășurarea posibilităților și aflarea modului în care ne putem iubi pe noi înșine.

Capitolul 4

Trăirea sentimentelor aşa cum sunt

Adevărată iubire de sine ne permite să ne îmbrățișăm propria durere și frică cu compasiune.

Îmbrățișează-ți emoțiile omenești firești

Cheia transformării noastre este să începem să ne lăsăm sentimentele din trecut să treacă în mod firesc, iar acest lucru se poate întâmpla doar dacă le trăim, fără să ne ascundem de ele și să le lăsăm să treacă. Nu este nevoie de vindecare, de învățare sau de a ne ascunde în spatele vreunei metode, ci doar să ne trăim propriile sentimente. Trebuie să conștientizăm fiecare situație dificilă și eveniment neplăcut care ne face să simțim că pierdem controlul. O reacție normală ar fi să ne enervăm, să simțim durere și frică pe măsură ce pierdem controlul emoțiilor noastre, ceea ce este prea mult de suportat pentru *Protectorul* nostru. Se întâmplă astfel din cauza nevoii *Protectorului* de a supraviețui. Noi încercăm să recâștigăm controlul și să corectăm ceea ce ni se întâmplă pentru a restabili echilibrul cât mai repede posibil. În unele cazuri, când durerea evenimentului este extrem de intensă, apare un mecanism de adaptare remarcabil pentru a ne proteja. La copii, deseori apare disocierea completă de evenimentul respectiv.

„Emoția este principala sursă din care totul devine conștient. Fără emoție, întunericul nu se poate transforma în lumină și nici apatia în mișcare.“

CARL JUNG

Detașarea emoțională

În Partea I am explorat cum are loc detașarea emoțională în scopul de a ne proteja de durere. Putem vedea acest lucru în cazul unui accident de mașină, de exemplu. Există oameni care nu simt uneori durerea decât după desfășurarea evenimentului. Putem observa același lucru dacă urmărim o emisiune despre natură în care leul prinde o gazelă. Leul ține gazela în dinți iar victima devine complet calmă și pare că nu simte niciun fel de durere

când, de fapt, se află într-o stare de disociere față de evenimentul traumatizant. Acest lucru se întâmplă oamenilor care au experimentat drame puternice, cum sunt soldații sau victime ale violului.

După evenimentul dureros avem șansa de a discuta despre ceea ce s-a întâmplat și să ne analizăm trăirile. Astfel, îi permitem memoriei să proceseze situația în partea conștientă și, astfel, ușurăm creierul de stocarea experienței ca una nerezolvată sau ca o amintire ascunsă. Să observăm cum atunci când avem o zi proastă sau am fost blocați în trafic, vorbim despre asta până uităm. Atunci evenimentul devine o amintire a trecutului. Într-o relație sănătoasă, persoana cu care ești ar trebui să permită evenimentului să curgă din conștientul tău și să te asculte fără a te judeca. Acest proces ne permite să ne punem de acord cu trecutul și să îl lăsăm să rămână în trecut. În cazuri de traume mai grave, același lucru poate fi obținut prin consiliere sau terapie.

Sentimentele dureroase sunt blocate în cutia memoriei ascunse a conștiinței noastre. S-ar putea ivi situația în care să fie nevoie să deschidem din nou, dar cu multă grijă și iubire pentru a o ajuta să se golească. Dacă nu avem curajul să facem acest lucru, viața ne va oferi un șoc, câteodată, pentru a deschide cutia. Când se întâmplă asta, mulți oameni vor fugi de durere și, pur și simplu, vor găsi altă cutie în care să stocheze amintirile dureroase. Variantele de cutie nouă cuprind noi relații, carieră sau schimbarea locuinței — acestea sunt înlocuiri care inhibă din nou durerea.

Dacă ne rănim, în orice fel, sistemul nostru se grăbește să vindece rana, folosind mecanismele uimitoare și naturale de dezvoltare celulară, numit factorul de creștere epidermal. În același mod, când suntem răniți sau condiționați emoțional, forțele de reprimare ne mențin calmi și în siguranță pentru a ne salva de sentimentul durerii și pentru a ne asigura supraviețuirea. Din păcate, durerea este deja activată și încearcă să ia legătura cu conștiința noastră pentru a se putea vindeca, în timp ce noi ne luptăm să o punem înapoi *în cutie*. Astfel, se creează, în mod natural, un conflict uriaș în conștiința noastră — soluția încercării să ne vindecăm devine problema fugii de durere și poate rezulta într-un du-te-vino nesfârșit, care determină și mai multă durere.

Putem observa acest lucru, de exemplu, când vrem să ne apropiem de cineva, să simțim iubirea dar, simultan, ne este frică de pierdere și de a fi abandonați în viitor. Rezultatul poate fi că ne retragem din relația de iubire

fără să ne dorim acest lucru, sabotând chiar relația înainte ca ea să înceapă. Inevitabil, acest comportament va servi doar la reîntărirea durerii originale a dorinței de a fi iubit și de apropiere, dinainte de a fugi.

Copii fiind, nu ne putem înțelege trăirile. Le-am luat în sistemul nostru și nu ne-a rămas decât să ne protejăm printr-o strategie de supraviețuire, pentru a evita o durere pe care nu am putut să o înțelegem.

De fiecare dată când *Protectorul* ne previne că avem de-a face cu o provocare sau o situație stresantă, amintirile noastre ascunse rămân în inconștientul nostru fără a fi procesate. Astfel, aceste reacții se învârt într-un cerc vicios și este nevoie de o transformare extraordinară pentru a vedea ce se întâmplă cu noi în fiecare moment.

Conștiința se străduiește să completeze ce este incomplet

Pentru a ne vindeca, este nevoie ca memoria ascunsă (inconștientă) să fie disponibilă și să facem legătura între emoții și experiența care le-a cauzat inițial. Memoria ascunsă este înmagazinată sub forma tiparelor de răspuns corporal și este eliberată de stimuli externi. Cu ajutorul educației sau al hipnoterapiei, este posibil să accesăm conștient memoria ascunsă, astfel încât creierul să poată înțelege și să vadă sensul lucrurilor din timpul prezent.

Soluționarea stărilor nerezolvate este cheia vindecării noastre. Dacă reușim să înțelegem conștient ceea ce ni s-a întâmplat în trecut, retrăind și aflând ce s-a întâmplat, într-o stare de siguranță deplină, atunci putem elibera creierul de presiunea compulsivă a sentimentelor ascunse, pentru a nu încheia treburile neterminate.

O analogie ar fi să ne gândim la toate cărțile pe care le-am citit, în special, la cele pe care nu le-am terminat, la care mai avem de citit ultimul capitol. Este mult mai ușor să ne amintim cărțile pe care nu le-am terminat decât pe cele citite integral. Să ne gândim la lucrul neterminat ca un început pe care nu l-am terminat dar o vom face acum când ne amintim mai ușor. Să ne gândim la o relație care s-a încheiat brusc, fără a ne lua rămas-bun. Este foarte posibil să ne fi gândit la ea în repetate rânduri pentru a înțelege *de ce,* mai mult decât ne vom gândi la o relație terminată de comun acord. La fel se întâmplă cu toate amintirile.

Creierul se va întoarce mereu la conexiunea originală. Chiar și acum, când scriu această carte, dacă scriu o propoziție care nu are sens, trebuie să

mă întorc și să o corectez. Dacă nu fac asta, probabil voi simți că ceva nu este în regulă. Similar, dacă citim o pagină din carte și nu o înțelegem, s-ar putea să nu mergem la următoarea până nu am înțeles-o pe cea curentă. Orice lucru trebuie să fie terminat.

Gândiți-vă acum la un moment din viața voastră când ceva a rămas neterminat și vă veți da seama că acel lucru vă revine mereu în minte.

Conștiința umană se bazează pe încheiere și se va strădui să repare tot ceea ce nu este complet. Din această cauză tiparele se tot repetă: ele sunt încercări de a completa, deci de a vindeca.

Prin urmare, dacă creierul nu înțelege o experiență dureroasă din trecut, reacțiile noastre de frică se vor repeta și ne vor îndrepta spre aceeași trăire în mod repetat pentru a găsi o soluție.

Cuvântul-cheie este *trăire, simțire*. Dacă nu am simțit experiența dureroasă și nu am înțeles cele întâmplate, ne vom interzice să simțim durerea. Din păcate, ajungem să suferim mai mult, nu mai puțin. Este ușor să plecăm și să fugim de durere, dar rezultatul este și mai multă durere.

Îmbrățișează durerea cu compasiune și iertare

Priviți-vă și simțiți durerea cu compasiune dar nu fără simțul datoriei de a o vindeca și de a o simți. Doar compasiunea poate scoate la suprafață durerea adâncă pe care am purtat-o singuri de-a lungul anilor. Ea are capacitatea de a transforma durerea într-un sentiment. Așa cum corpul nostru are nevoie de hrană, tot astfel avem nevoie și de iubire, atingere fizică și îngrijire. Iubirea este conexiunea lipsă din legăturile noastre problematice cu oamenii care ar fi trebuit să ne iubească. Lipsa iubirii a devenit durere. Putem reface conexiunea din nou dacă privim durerea cu iubire. Mare parte a suferinței noastre este cauzată de lipsa iubirii. Terapeuții buni pot simți nevoia de iubire a clienților lor.

Compasiunea ne ajută să nu mai fugim și să începem să dăm drumul sentimentelor neexprimate și blocate. E vorba despre refacerea legăturilor, prin realizarea conexiunii dintre senzațiile fizice și percepțiile noastre asupra lumii, stările noastre puternice de frică și, în final, de impulsurile *Protectorului* nostru. Cu alte cuvinte, trebuie să aducem în conștient mecanismele de protecție pe care le folosim pentru a evita durerea și frica. Acceptându-ne mecanismele de protecție, cum ar fi umorul, agresivitatea și reținerea, ne vom permite să nu fugim și să găsim rezolvarea.

Creierul ne poate spune unde ne doare dar nu poate simți durerea. Creierul nu simte durerea și atunci, dacă trăim evitând durerea, ne putem îmbolnăvi iar acest lucru ne va forța să o simțim în final. Trebuie să lăsăm durerea să *existe* în loc să o blocăm. Dacă nu o îmbrățișăm, ea va continua să existe, poate chiar până la următoarea generație. Frica se poate învinge trăind durerea dar, cât timp evităm durerea, frica va continua să existe.

Până nu îmbrățișăm suferința din trecut, nu va trece. Nici nu realizăm cât de blocați suntem în închisoarea noastră invizibilă prizonierii unui gardian numit *Protector*. Mai simplu spus, trebuie să ne urmăm sentimentele și niciodată să nu dăm înapoi din fața vieții. Trebuie să ne folosim durerea și suferința pentru că ele ne fac ființe umane conștiente. Vedem copiii plângând instantaneu ca răspuns la durere pentru că este natural și vindecător. Poate și noi avem nevoie de un plâns sănătos. Unii dintre noi ne-am reprimat într-atât sentimentele, încât nu mai plângem niciodată. Ai compasiunea de a-ți întâlni durerea, de a îmbrățișa suferința, de a suporta insuportabilul și de a-ți mângâia durerea ta cu iubire.

E nevoie de multă iubire de sine pentru a avea curajul să simți durerea și starea de vulnerabilitate — fără să te ascunzi în spatele unui mecanism de supraviețuire. Cu cât încercăm mai mult să scăpăm de frică și durere, cu atât aflăm mai mult la învățături, guru, terapii și avem idei inteligente. Cu cât încercăm mai mult să scăpăm, că atât mai mult vom transforma frica în suferință.

De fapt, nu înțelegem că nu ne reprimăm durerea, ci reacțiile la trăirile dureroase din trecut. Putem observa că reacția noastră la durere se aseamănă cu reacția față de multe alte lucruri care ne provoacă durere. Deseori, când avem o problemă, încercăm să găsim soluția la nivel mental, dar nu încercăm să înțelegem cum vede mintea noastră problema respectivă.

A vindeca este a simți

Vindecarea începe când ne conectăm la senzațiile care ne precedă reacțiile obișnuite. Datorită faptului că rolul *Protectorului* este să reprime durerea, trăirea ei permite reacțiilor blocate, care nu au putut fi eliberate la acel moment, să fie exprimate acum. În acest proces, putem deveni conștienți și de *Protector* care vine să oprească durerea prin distragerea atenției sau ocupându-se cu altceva doar pentru a evita sentimentul durerii.

Vindecarea implică restabilirea conexiunilor prin corelarea senzațiilor fizice și a percepțiilor asupra lumii cu stările profunde de frică și, în final, cu impulsurile *Protectorului* nostru. Cu alte cuvinte, trebuie să conștientizăm *sistemele de protecție* pe care le folosim pentru a evita experiențele dureroase sau frica. Având în vedere că rolul acestora este să reprime durerea, trebuie să vedem dincolo de ele pentru a ne putea exprima sentimentele ascunse. Este nevoie să începem să deschidem poarta secretă spre inimile noastre. Când apare frica, ea însoțește atât bucuria, cât și suferința. Este aceeași situație cu aversiunea care însoțește sentimentele negative. Nu frica este problema, ci felul în care o identificăm. Cu cât ne investigăm frica mai mult, cu atât ne va stăpâni mai puțin.

Faptul că știm de existența amintirilor ascunse ne dă posibilitatea să ne vedem ca omul care suntem în prezent, nu cel care am fost în trecut.

Putem călători înapoi în timp să vedem copilul rănit și să ne permitem retrăirea experienței care ne-a afectat atât de puternic, ca apoi să începem să o înțelegem. Iubirea de sine ne va permite să trecem prin stările de frică determinate de experiența trecută privind din perspectiva prezentă, astfel vom putea simți acea experiență fără frică. Trebuie să înțelegem ce a simțit în sinea lui copilul atunci când nu cunoștea iubirea.

A fi iertători cu noi înșine înseamnă a ne deschide inimile și a face loc pentru a îmbrățișa durerea personală. Vom putea vedea mult mai bine prin această deschidere, pe măsură ce inimile noastre ne vor permite să îmbrățișăm fiecare situație așa cum este. Vom deveni ca un părinte care, văzând defectele copilului său, le îmbrățișează și le acceptă fără pedeapsă sau critică.

Dacă reușim să ne conștientizăm durerea fără regrete, vom avea deschiderea de a face legătura între adevărul trecutului nostru cu sentimentele noastre prezente, fără a avea nevoie de înscenări sau dramatizări pentru a evita critica și fără să ne preocupe că oamenii nu ne vor plăcea. Este mult mai ușor să facem legătura între experiențele dureroase din trecut și comportamentul pe care îl avem, dacă suntem prezenți și conștienți de faptul că trăim în prezent, *acum*. Apoi, vom putea începe să acceptăm modul în care reacționăm, pentru a ne contrazice intențiile.

„Cea mai mare dificultate în a ne îmbunătăți

cunoașterea de sine este să ne amintim diferența
dintre reflexele inconștiente și conștiența conștientă.“
PETER D. OUSPENSKY (1878-1947), FILOSOF RUS

Majoritatea limitărilor noastre sunt rezultatul legăturilor memoriei noastre cu evenimente ce s-au petrecut în primii ani de viață. În această etapă de viață nu eram conștienți că învățam, pentru că nu eram capabili să transformăm învățătura în amintiri timpurii. Primele noastre reacții la pericol erau cele ale unui copil în fața situațiilor dificile. Nu înțelegeam pericolul cum o face un adult și, din această cauză, când reacționăm ca adult cu o protecție specifică unui copil, trebuie să avem răbdare și iertare cu noi, deoarece am învățat să reacționăm așa când eram mici.

Acum învățăm ceva nou și nu trebuie să ne pedepsim pentru repetarea unui tipar vechi. Putem înțelege acest lucru mai bine dacă ne gândim la copilul care învață să meargă. El va cădea de multe ori înainte de a putea sta vertical și a face primii pași, dar nu se pedepsesc pe îi înșiși atunci când cad. Așadar, să fim dispuși să fim precum un copil când încercăm să vindecăm strategiile de protecție care ne ajută — la urma urmei, am învățat aceste strategii când eram copii.

„Durerea este inevitabilă, dar suferința
este opțională.“
TIM HANSEL (1941-2009),
YOU GOTTA KEEP DANCIN

Este nevoie de multă putere și dedicare și nu este ușor să ne privim cu umilință. În mod paradoxal, o astfel de alegere, de a nu fugi de noi înșine, este puterea supremă pe care o avem asupra vieții noastre. O astfel de putere nu se obține niciodată cu forța — doar prin umilință.

Nu vă priviți fricile și durerea, priviți-vă doar pe voi înșivă cu o compasiune profundă. Astfel, veți fi capabili să vă îmbrățișați umanitatea și să fiți conștienți de adevăratul vostru eu, cu condiția să nu vă împotriviți suferinței care apare dacă vă ascundeți de ea. Dacă nu faceți acest lucru, veți da putere realității suferinței, până în momentul în care veți putea îmbrățișa suferința cu compasiune. Atunci veți fi liberi.

Gândind sentimentele sau simțind gândirea

Nu simțim ceea ce știm.

Mai devreme am vorbit despre conștiență și este important că acest tip de conștiență nu necesită niciun fel de efort. Efortul presupune lupta de a ne schimba și nu este nevoie să schimbăm nimic. Primul pas este doar să ne adresăm conștienței și să observăm ceea ce vedem. Unul dintre aspectele *Protectorului* este nevoia transformării dar nu este nevoie să ne transformăm, să înțelegem sau să ne vindecăm. Schimbarea nu se poate instala prin forță sau prin puterea gândului. Ea apare din înțelegerea fiecărui moment.

Schimbarea nu poate apărea dacă gândim în singurătate, deoarece avem de-a face cu amintiri emoționale profunde, senzații fizice și sentimente, împreună cu percepții false. Emoțiile noastre sunt cheia, pentru că sunt singurul mod de a interacționa într-o lume a relațiilor și sunt definitorii pentru noi ca oameni. Dacă gândim în singurătate, este posibil să pierdem legătura cu realitatea acelor emoții și senzații și am putea înlocui nevoile noastre cu idei, și acesta ar putea fi un alt aspect al *Protectorului* nostru care ne permite să ne ascundem sentimentele vorbind despre ele.

Rațiunea va încerca să eticheteze sentimentele noastre drept mânie, iubire, dezgust și așa mai departe dar nici un fel de analiză rațională nu va descoperi profunzimea sentimentelor noastre cauzate de experiențe dureroase, nerezolvate, din trecut. Concluziile raționale pot fi o evadare din realitate. Pentru a schimba emoțiile, trebuie să le putem atinge, să le putem exprima, nu să le gândim.

Modul prin care ne eschivăm este etichetarea sentimentelor noastre, de exemplu spunând *sunt deprimat*. Imediat am pus o etichetă sentimentului. Termenul *depresie* a fost inventat de lumea vestică și importat în est atunci când companiile farmaceutice au vrut să se extindă. Observați ce faceți când aveți un sentiment. Majoritatea numim sentimentul ca iubire, plăcere, ură etc., dar etichetarea este un proces rațional care ne împiedică să vedem realitatea noastră și care ne separă de sentimentele noastre. Cu alte cuvinte, eticheta se interpune între realitate și noi.

Rațiunea încearcă să eticheteze ceea ce ni s-a întâmplat în trecut și, ca rezultat, pierdem capacitatea de a simți acel sentiment. Dacă dăm trăirilor un nume, atunci va trebui să găsim o denumire pentru a ne schimba sentimentele. Încercăm să etichetăm ce simțim în legătură cu noi înșine și să raționalizăm acțiunile proprii prin cuvinte, dar cuvintele nu sunt niciodată echivalentul perfect a ceea ce denumesc. Cuvântul *iubire* nu este

iubire. Cuvântul *predare* nu este predare. Cuvântul *acceptare* nu e acceptare. Cuvintele sunt doar încercări de a hrăni mintea care încearcă cu disperare să înțeleagă.

Mulți dintre noi ne petrecem viața educându-ne mintea pentru a ne găsi liniștea. Credem că inteligența ne face mai apți de a coopera cu limitările noastre. Dar chiar acest lucru va ajunge, probabil, să ne blocheze emoțiile. Mintea nu are capacitatea de a simți, așa că ne petrecem viața încercând să ne conectăm cu sentimente reale, fără a le simți cu adevărat.

Mintea ne convinge de lucruri precum *dacă fac bani voi avea o viață mai fericită* sau *dacă meditez voi avea pace* și *dacă mă rog atunci voi fi o persoană bună*. Dar, repet, acestea sunt doar cuvinte fără emoții. Ele sunt, de fapt, simboluri ale unor lucruri, nu lucrurile propriu-zise.

Avem nevoie să ne predăm complexității vieții. Dacă ne golim mintea și încetăm să ne mai proiectăm tipare asupra lumii, vom crea un spațiu care permite observației interioare să ne prezinte mecanismele *Protectorului* nostru în fiecare moment. Asta înseamnă să observăm fiecare moment ca pe o oportunitate prețioasă de a ne ridica deasupra limitărilor proprii. Dacă încercăm să fim în armonie cu sentimentele noastre, ele se vor distanța de noi.

Așadar, călătoria dintre rațiune și sentimentele pe care le-am trăit în trecut reprezintă podul pe care trebuie să îl trecem pentru a ajunge la experiențele dureroase, nerezolvate și pentru a nu mai avea acele reacții la ele. Doar atunci vom începe să înțelegem ce ni s-a întâmplat în trecut și să părăsim închisoarea amintirilor ascunse din inconștient. Apoi, vom putea intra într-o nouă lume a explorării de sine și vom putea vedea rolul pe care îl jucăm în lume ca fiind o mască. Atunci vom vedea frica din spatele măștii, durerea din spatele fricii și, în final, adevăratul nostru eu va ieși la suprafață. Nu trebuie să îl căutăm, el este mereu acolo.

În schimb, trebuie să ne apreciem mintea, pentru că, fără ea, nu am citi această carte care, la rândul ei, ne va ajuta să ne apreciem adevăratul eu, aflat dincolo de rațiune.

Capitolul 5

Nu avem de ce să ne temem

Durerea și frica sunt Protectorul *fără mască.*

Înfruntarea temerilor

Să nu ne fie frică de durerea, mânia, frica noastră. Frica are dreptul de a fi în inima noastră, fiind o reacție umană naturală. Când ne raportăm la frica noastră cu compasiune, emanăm o mare iubire și grijă iubitoare față de noi înșine. Când apare frica, trebuie să o analizăm și să ne întrebăm de ce anume ne este frică. Ne este frică de pierderea casei, familiei, reputației, caracterului, banilor, sănătății? Putem permite fricii să se apropie mai mult de inima noastră, să ne rămână alături fără a o nega? Suntem dispuși să o lăsăm să stea acolo, să vedem despre ce e vorba?

Problema este că am fost încurajați să nu ne concentrăm pe frică așa că să încercăm să procedăm altfel. Când observăm că vrem să evităm frica, să ne amintim să o înfruntăm.

Dacă privim frica cu atenție, vom descoperi că nu ne este frică de nimeni, însă ne poate fi frică de durere, care este de fapt durerea psihologică derivată din multe experiențe din trecut. Din cauză că nu vrem să deranjăm durerea, frica rămâne prezentă. *Protectorul* are grijă să nu ne deranjăm fricile și sentimentele dureroase. Dilema este că adevărata durerea nu ne mai poate răni acum deoarece aparține trecutului și deci nu mai există în prezent.

Dacă ne este frică, nu putem deveni conștienți. Pentru a ne putea înfrunta frica, avem nevoie de hotărâre și energie care însă se disipează prin cuvinte și concluzii. Ne petrecem viața în slujba fricii și orice decizie luată se bazează pe frică, chiar și speranța. Frica este imboldul de a căuta ceea ce ne lipsește și niciodată nu ne uităm dincolo de ea, pentru că ne consumăm energia încercând să scăpăm de frică, prin reprimare și negare.

Conștiența creează dorința de a opri astfel de încercări nereușite și ni se alătură să ne privim și să ne controlăm fricile. La rândul său, acest proces va determina o revelație care ne poate purta dincolo de frică și durere, într-

un loc care nu este atins de trecut, într-o stare de conștiență de sine și existență în prezent. Dacă spunem *trebuie să mă eliberez de această frică* nu facem decât să îi dăm și mai multă putere, în timp ce, dacă spunem *voi privi această frică în ochi*, acest lucru va aduce transformarea.

În orice caz, să fim conștienți că *Protectorul* mai are un as în mânecă atunci când spunem *da, îmi voi înfrunta frica*. Dacă doar vorbim despre asta sau citim o carte despre înfruntarea fricilor dar nu le și simțim, atunci manifestăm o altă formă de reprimare a lor, folosind teorii pentru a găsi cauza. Mintea, căreia îi este frică de suferință, nu poate elimina frica, dar este capabilă să găsească alte metode de a scăpa de această sarcină și, astfel, va rămâne sclava fricii. Frica este produsul trecutului și continuă să trăiască și în prezent prin verbalizare, simboluri și imagini. Analiza fricii îi oferă acesteia mai multă viață și, astfel, riscăm să intrăm într-un cerc vicios unde ne temem de frica de a ne fi frică de ceea ce credem că ne provoacă!

Frica va găsi mereu ceva de care să îi fie frică dar nu obiectul fricii este problema, ci subiectul. Dacă ne este frică, ne vom comporta temător și vom crea mai multă frică. Dacă mergem spre ea și o înfruntăm, putem descoperi că nu mai există. Cei curajoși pășesc spre frica lor și nu fug din calea ei. Dacă exersăm acest lucru, va veni un moment în viețile noastre când nu vom mai încerca să scăpăm de durere și suferință și doar atunci vom reuși să vedem dincolo de ea, pentru că ne vom da seama că frica nu a ajuns niciodată la adevăratul nostru eu. Din acel moment, putem învăța atât de multe despre noi înșine și putem începe să ne găsim adevăratul eu. O astfel de abordare a fricii dă curaj minții și îi permite să se odihnească acolo unde există iertare și nu în eschivare sau evadare din realitate.

„Curajul este frica ce fuge în direcție corectă.“
PATRICK WHITE (1912-1990),
ROMANCIER AUSTRALIAN

Frica este încercarea de a folosi imaginația pentru a schimba realitatea

Dacă ne deschidem față de frica noastră putem avea sentimentul de frică fără nevoia de a fugi și fără nevoia de a spune cât de teamă ne este. Pur și simplu, simțim frica așa cum este. Nu vorbesc de frica fizică întrucât reacția luptă sau fugi este naturală și proprie organismului uman. Eu vorbesc de frica psihologică. Atunci când o întâlnim descoperim emoții mai

adânci. Dacă tratăm durerea ca pe o durere, vom găsi o cale de a nu mai căuta cauzele ei. Libertatea va veni de la sine după ce ne luăm angajamentul față de noi înșine de a fi liberi.

Ne este frică de frica noastră și de pierderea controlului. Dacă ne abordăm limitările mai împăcați, mai calmi și mai liniștiți, cu atât vom fi mai capabili să ne auzim adevăratul eu și să ne adaptăm la condițiile exterioare. Putem trăi din suflet dacă alegem să nu mai negăm nimic și să avem curajul de a înfrunta realitatea faptului că poate nu am fost iubiți îndeajuns când eram copii sau am suferit experiențe neplăcute la o vârstă la care nu le-am putut înțelege. Poate am fost lăudați doar pentru succesele noastre și nu pentru cine eram noi. Apoi, putem începe să înțelegem modul în care, mai târziu în viață, am făcut multe sacrificii pentru a primi iubire. Unii oameni muncesc din greu pentru a avea senzația că sunt iubiți: unii încearcă prea mult fiind prea buni, unii încearcă să câștige dragoste făcând multe compromisuri, iar unii făcându-și singuri rău.

Aceste sacrificii au fost încercările eșuate ale *Protectorului* nostru de a căuta iubire muncind mult pentru atingerea imposibilului. Acest lucru ne ajută să realizăm că aceasta este o transformare în sine, iar apoi putem începe să trăim din adâncul ființei noastre și să ne simțim iubiți pentru ce suntem. Astfel vom descoperi până unde am mers cu strategiile noastre și faptul că *nu putem avea îndeajuns din ceea ce nu ne trebuie cu adevărat.* De asemenea, vom înceta să căutăm pentru că nu ne-am eliberat de lupta noastră, când nu mai luptăm pentru a primi iubire, vom fi iubiți.

„Când ești plin de amărăciune privește din nou
în inima ta și vei vedea că de fapt plângi după
ceea ce îți aducea bucurie.“
KHALIL GIBRAN

Respingerea durerii este suferință

Pentru a trece peste durere, trebuie să facem o călătorie, să mergem înapoi la sentimentele noastre timpurii, netrăite. Faptul că ne opunem, ceea ce este baza de acțiune a *Protectorului*, ne provoacă suferință mentală, determinând inhibarea durerii. Reacția protectoare automată de a supraviețui durerii este atât de rapidă, încât nu suntem capabili să simțim sau să înțelegem ceva din sentimentele noastre. Încercarea inconștientă de a fugi de durere, ne leagă, în mod misterios, de ceea ce ne este frică și urâm.

Aceasta este o energie care atrage situații similare cu exact ceea ce încercăm să evităm sau de care ne temem. În consecință, vom fi expuși la experiențe dureroase asemănătoare în diferite alte forme și la repetarea reacțiilor de reprimare, ce duc doar la accentuarea durerii și suferinței.

Din punctul de vedere al creierului, împotrivirea se află în gândurile noastre stocate în memoria ascunsă și generează energie prin interacțiunile noastre cu mediul înconjurător și relațiile interpersonale. Această vibrație energetică se potrivește cu alte vibrații ale unor forțe similare, deci nu atragem ceea ce ne dorim, atragem ceea ce gândim și vrem să evităm, pentru că ele sunt cele mai puternice în gândurile noastre. Noi suntem făuritorii realității noastre, chiar și a realității pe care nu ne-o dorim.

„Frica se naște când are loc eschivarea, fuga;
atunci însăși eschivarea este frică.“
JIDDU KRISHNAMURTI (1895-1986),
SCRIITOR ȘI FILOSOF

Mare parte din activitatea *Protectorului* este condiționată să respingă, să nege sau să amorțească suferința și durerea pentru că sunt dificil de înfruntat. Trebuie să fim foarte atenți la metodele *Protectorului* de evitare a durerii. Trebuie să recunoaștem și să explorăm orice apare fără să fugim. Repet, fuga doar reîntărește ceva care a existat doar în trecut, de fapt. Noi suntem condiționați să căutăm doar emoții pozitive și să fugim de cele negative. Fuga de ceea ce este neplăcut îi oferă putere acestui sentiment și ne aduce și mai mult în calea noastră. Fuga folosește aceeași strategie folosită pentru protecție în trecut. Din păcate, dorința de fugă întărește *Protectorul* și, atât timp cât rănile nu sunt simțite, frica va rămâne. Una dintre metodele profesioniste pe care le folosim este să vorbim despre durerea noastră sau despre cum trecutul ne-a cauzat durere, dar fără a simți durerea. În mod ironic, vorbitul despre durere este doar o altă strategie a *Protectorului* de a o evita. Astfel, încercăm să rezolvăm problemele greșite și problemele greșite nu au soluție pentru că nu rezonăm la acele probleme. Suntem condamnați să fugim și să evităm.

Am fost instruiți să evităm mânia, durerea și frica, înainte de a avea ocazia să le simțim.

Îndrăgește-l pe scriitorul, actorul, regizorul și producătorul poveștii vieții tale

Chiar și nararea unei povești ne va face să încercăm să scăpăm de experiențele noi, dureroase, pentru a ne distrage atenția de la înfruntarea sentimentelor neplăcute adiacente. De exemplu, uneori, poate într-o discuție cu o altă persoană, începem să ne simțim incomod și ne așteptăm să fim respinși fără a cunoaște cauza. Avem această stare pentru că toate procesele de a face față fricii noastre lucrează în plan subliminal, dincolo de starea de conștiență. Poate că nu știm că motivul pentru care ne simțim neliniștiți este faptul că simțurile noastre eclipsate de un pericol perceput — un pericol pentru care suntem deja condiționați. Trebuie să conectăm experiența primară de condiționare a modelului mental — emoțiile, percepțiile, comportamentele și, cel mai important, senzațiile fizice — și să simțim. Vindecarea începe când ne conectăm la senzațiile ce preced reacția obișnuită la frică.

Toate acestea sunt mănunchiuri de amintiri ascunse legate între ele. Povestea noastră și conștiința de sine sunt create și întreținute de amintirile ascunse (inconștiente) cât și de ceea ce ne reamintim (conștient) împreună, dar ele nu sunt noi. Ele sunt amintiri cu care construim o realitate falsă.

Ceea ce gândim despre personalitatea noastră nu este real, este doar ideea sau imaginea pe care o avem despre noi înșine. La rândul lor, aceste idei și imagini influențează ceea ce simțim și gândim despre noi și cum percepem ce simt și gândesc alți oameni despre ceea ce ne-au spus familia și prietenii. Imaginile pe care le avem despre noi nu reprezintă cine suntem. De fapt, aceste percepții susțin povestea despre cine credem că suntem; nu avem o viață, avem o poveste despre viața noastră, iar povestea nu este reală. Să observăm povestea; va deveni un proces de conștientizare a faptului că, în realitate, nu există nicio poveste. Poate abia atunci vom avea o viață.

„Nimeni nu te poate face să te simți inferior fără acordul tău.“
ELEANOR ROOSEVELT (1884-1962),
PRIMA DOAMNĂ A STATELOR UNITE, 1933-1945

Trebuie să conștientizăm că metodele ascunse de apărare ale *Protectorului* nostru și reacțiile la experiențele din trecut au multe forme și expresii, asemeni actorilor dintr-o piesă. Însă, aceasta este însăși piesa

vieții. Unele părți sunt ca o comedie, în timp ce altele se apropie de o tragedie, dar toate par aproape reale. Pe parcursul actelor, nu suntem conștienți de reacțiile noastre. Și nu doar atât, mergem mai departe și suntem într-o completă negare a consecințelor reacțiilor noastre și a efectelor lor asupra lumii din jur, pentru că nu suntem conștienți că avem aceste reacții în timp ce le avem.

Este nevoie de multă iubire de sine și față de ceilalți pentru a conștientiza că negarea este un pas spre vindecare. Dacă judecăm oamenii pentru negarea lor, ea devine și negarea noastră. Protecțiile noastre sunt ca un act scris de un autor ascuns, regizate de un regizor ascuns și realizate de un producător ascuns care aduce toate elementele la un loc, formând o piesă ce se numește *viață.* Trebuie să apreciem cum copilul din noi a inventat, în mod inocent, o modalitate de a trăi într-o lume de adulți, având în vedere că i-a perceput pe adulți ca fiind implicați într-o mare dramă. Copiii au inventat această dramă, transpunând-o în piesa lor pentru a putea trăi.

De exemplu, când eram foarte mic petreceam mult timp jucându-mă cu mașinuțe și soldăței, inventând povești despre ei și felul în care supraviețuiau. Am inventat multe personaje care comunicau și interacționau între ele. Bineînțeles, mulți copii fac acest lucru. Era modul meu de a-mi ocupa timpul și de a evita să mă simt singur, sentiment cauzat de lipsa contactului cu părinții mei sau alți oameni. Ceea ce nu realizam era că împreună cu mine, aceste personaje făceau repetiție pentru multe roluri pe care aveam să le joc mai târziu în viață. Toată această joacă de-a teatrul era reacția mea copilărească, naivă, pentru supraviețuire față de frica de a nu fi iubit și îngrijit de familia mea. Era o lume imaginară cu mulți oameni care interacționau și compensau lipsa interacțiunilor din jurul meu. Scriam un scenariu pentru rolul pe care l-am construit în minte. Când am mai crescut, în mod inevitabil, relațiile, carierele și situațiile se manifestau în viața mea urmând scenariul exact așa cum l-am planificat eu, cu mult timp în urmă. Am ales cariere care implicau schimbarea socială, terapia și reunirea multor oameni pentru ca ei să nu rămână singuri ca mine. Amintirile ascunse ale reacțiilor mele la singurătate m-au făcut să fiu permanent în activitate și să am o viață aglomerată, compensând izolarea așa cum am știut eu mai bine.

Puterea protecției noastre ne poate aduce și succese — dacă suntem conștienți de cum limitările pot să ne aducă succes — așa că de ce să ne

blamăm trecutul și darul pe care ni-l aduce, indiferent cât de greu a fost? Trecutul este un dar dacă îți accepți călătoria.

Dar dacă înțelegerea și acceptarea pieselor pe care le-am creat, ca reacție la primele evenimente din viețile noastre, sunt atât de importante cum pot eu să produc schimbarea fără a încerca să mă schimb, care este un alt nivel de protecție?

Răspunsul la această întrebare constă în puterea magică a observației. Ea poate avea efecte puternice. Cercetările au arătat că actul observării poate modifica ceea ce este observat. Ne putem schimba experiența realității pur și simplu cu ajutorul observațiilor profunde. De fapt, observarea cu iubire a durerii și a rănilor adânci va schimba durerea și frica în iubire.

Observând interacțiunile mele zilnice cu alții și alegerile din viață, toate cele scrise mai sus mi s-au dezvăluit prin cultivarea iubirii din inimă pentru mine și onorarea călătoriei mele în această viață. Reflectarea și observarea profundă ne învață cum să simțim și să apreciem ce înseamnă să fii om — un om cu toate imperfecțiunile lui.

Să nu căutăm și să nu dorim perfecțiunea. Să nu privim viața de acum cu compasiune adâncă față de ceilalți și față de noi.

Dorința de perfecțiune poate fi un alt rol pe care îl jucăm, dar rolul persoanei *bune* este doar un rol. Să ne deschidem inima și să ne îmbrățișăm umanitatea cu răbdare și compasiune pentru adultul și copilul care eram cândva.

Procesul *Essence* reprezintă vizualizarea modului în care se desfășoară viața când alegem compasiunea pentru noi și alți oameni din trecutul nostru. Munca cu noi înșine este susținută de iertarea manifestată față de toate reacțiile și strategiile rezultate din multele încercări de a găsi o soluție, un tratament pentru experiențele dureroase, insuportabile — care au dus la alegeri nefericite în viața de adult. Toate compromisurile dureroase pe care le-am făcut, modul în care, uneori, ne-am mulțumit cu mai puțin și, bineînțeles, am și primit mai puțin, modul în care, uneori, am renunțat la fericire în favoarea altora pentru ca ei să ne iubească. Toate acestea sunt aspecte ale *Protectorului*. Practic, asemenea alegeri au fost bune și de ajutor pentru a supraviețui la momentul respectiv, iar *Protectorul* nostru a fost creat pentru a ne susține și a ne ajuta să simțim iubirea la care suntem îndreptățiți, dar pe care poate nu am primit-o. Chiar și acum, *Protectorul*

încă încearcă să ne ofere soluții copilărești pentru a primi iubire și pentru a evita pericolul lipsei iubirii.

„Viața neanalizată nu merită trăită.“
SOCRATE (N. 469 Î.HR. - D. 399 Î.HR.),
FILOSOF GREC

În procesul descoperirii amintirilor noastre ascunse și găsirea adevăratului eu am început cu reflecția asupra încercărilor noastre copilărești de a ne alina durerea și stările conflictuale văzute în familie. Trebuie să examinăm toate aceste încercări care ne-au ținut ocupați pentru multă vreme, mai ales că unii dintre noi au jucat aceste roluri în mod repetat, cu o precizie surprinzătoare, într-o dramă pe care nu am putut-o controla niciodată. Mulți dintre noi sunt copleșiți de multitudinea de relații în care simțim nevoia să fim singuri, în timp ce dorim cu disperare să fim cu cineva și să fim iubiți. Pentru unii, actorul din noi a reușit să joace în continuare rolul în care este singur cu atât de mulți oameni în jurul scenei. Chiar și atunci când piesa s-a terminat și publicul a plecat, mulți oameni nu realizează că sunt în siguranță, deoarece actorul loial și profesionist nu se poate opri din jucat rolul atât de des repetat în piesa ascunsă a vieții.

„Lumea-ntreagă e o scenă și toți oamenii-s
doar actori.“
WILLIAM SHAKESPEARE (1564-1616),
CUM VĂ PLACE

Călătoria spre adevăratul nostru eu începe cu acceptarea totală a noastră așa cum suntem — exact așa cum suntem. Această acceptare include observarea și îmbrățișarea actorului din noi, așa cum am face cu oricare actor profesionist de teatru. Marea provocare este să lucrăm cu noi înșine în așa fel încât să vedem, până la urmă, că actorul din noi *poate fi în siguranță și dacă nu își joacă rolul*.

„Totul se schimbă după ce ne identificăm cu
martorul poveștii și nu cu actorul din ea.“
RAM DASS

Observați rolul *Protectorului* cu iubire. Îl putem observa doar dacă suntem atenți la toate reacțiile provenite din dorința disperată de a fi iubit și pentru a evita durerea. Este o călătorie foarte dificilă aceea în care doar ne

privim pentru a vedea cum reacționăm la lumea din jur, la viață, oameni și situații, ca *martori* și nu ca *remediatori.*

Adevărata libertate poate veni din capitularea bazată pe curaj, și nu din răzvrătirea bazată pe frică.

Exercițiu pentru cititor

Închide ochii.

Mergi înapoi în timp și gândește-te la o situație dureroasă din trecut.

Amintește-ți ce s-a întâmplat.

Cu cât timp în urmă s-a petrecut această situație?

Ce vârstă aveai?

Încearcă să îți amintești cât mai multe lucruri despre fiecare persoană implicată.

Fă o pauză.

Reflectă profund asupra efectelor pe care acele experiențe le-au avut asupra ta, fără să le judeci sau să fugi de ele.

Observă-ți corpul pentru a simți orice durere din orice parte a corpului care păstrează amintirea acestui trecut.

Observă temerile pe care le-ai păstrat.

Ce concluzii ai tras sau ce decizii ai luat în ceea ce te privește ca urmare a acestei situații?

Credeai că era ceva în neregulă cu tine?

Credeai că nu meriți să fii iubit?

Ce presupuneri ai făcut în legătură cu tine?

Ce impact au acele concluzii și presupuneri asupra vieții tale de astăzi?

Cum să înțelegem lumea din jur

Făcând acest exercițiu și reflectând asupra experiențelor care au creat *Protectorul*, nu încercați să înțelegeți limitările prin raționalizarea acțiunilor voastre și folosirea cuvintelor pentru a exprima realitățile dureroase din trecut. Viața este o experiență dar ideile nu pot opri

sentimentele pentru că ne reprimă răspunsurile instinctive. Dacă spuneți *am găsit calea*, poate însemna că ați pierdut calea spre vindecare.

Transformarea este posibilă doar dinspre cunoscut către necunoscut, nu invers. A nu ști nimic înseamnă a fi în momentul prezent. Abandonarea cunoștințelor despre cauză nu vă schimbă comportamentul. Fiți dispuși să suportați consecințele fără a ști care vor fi. Acționați din inimă și asumați-vă consecințele.

Măreția nu vine întotdeauna când toate lucrurile merg bine, ci și atunci când suntem supuși unui test cu dezamăgiri și tristețe. Doar după ce am fost în cea mai adâncă vale, vom afla cât de minunat este să fii pe cei mai înalți munți.

Conștiență fără a avea de ales

Trebuie să permitem conștientului să trăiască cu ceea ce ni s-a întâmplat în trecut. Poți faci asta fiind atent la fricile și anxietățile tale, în loc să le eviți. Îmi voi spune că mi-e frică sau că sunt anxios, fără a mă judeca, ci cu curiozitate, până devin conștient de frica mea inconștientă și încep să înțeleg exact motivul pentru care îmi este frică și de ce. Din acest loc, putem apoi să transferăm experiențe inconștiente din trecut, în memorie, unde putem începe să descriem, conștient ce ni s-a întâmplat, din inimă, conform sentimentelor și percepțiilor noastre, și nu conform unor metode sau idei raționale. Nu avem nevoie de nicio metodă pentru a putea face asta. Să ne observăm doar frica și anxietatea și ele ne vor semnala sentimentele adevărate. În momentul acesta este important să fim nemișcați și liniștiți, să nu reacționăm ucigând mesagerul. În liniște și nemișcați, să observăm ceea ce ni se dezvăluie.

Fii deschis să mergi în cele mai neplăcute locuri din apele întunecate ale inconștientului, unde sunt închise experiențele ascunse, dificile. Poate aceste amintiri nici nu sunt atât de întunecate. Permite-ți să reflectezi profund asupra efectelor pe care acele experiențe le-au avut asupra ta, fără a judeca sau a fugi și fă cât mai multe conexiuni posibile. Aceste legături și revelații ne vor ajuta să începem să ne înțelegem amintirile.

Revelațiile nu pot fi scrise sau vorbite dar trebuie să se desfășoare lent pe măsură ce ești ghidat de înțelegerea modului în care viața ta a fost afectată de experiențele ascunse și dureroase. Aceste revelații sunt tot ce avem nevoie pentru a ne înțelege viața și doar noi putem face asta pentru noi.

Doar atunci când ne înțelegem vom găsi adevărul și, deci, ne vom elibera de trecut și vom păși dincolo de mișcarea veche a timpului, în cea nouă. Creierul nostru poate înțelege și poate fi conștient de fiecare dintre sentimentele noastre profunde. Părțile noastre inconștiente nu pot fi modificate cu forța dar putem deveni conștienți și sensibili față de ele. Odată ce trăim conștient, vom face viața să funcționeze pentru că nu avem nevoie să ni se spună cum sau să învățăm altceva pentru a ne vindeca. Vom fi liberi.

Nemișcare

Trebuie să avem grijă și să nu încercăm să stăm nemișcați. Dacă încercăm, nu reușim. Însă, dacă observăm imposibilitatea noastră de a sta nemișcați, automat vom deveni, în mod firesc, nemișcați. Când stăm nemișcați, intrăm în contact cu adevăratul eu, cu mintea conștientă din interior. Trebuie să căutăm mai adânc în noi și să ne observăm gândurile, pentru a putea urmări efectele lor asupra noastră și a altora. Trăind atent fiecare eveniment din viața noastră, vom învăța despre noi. Când avem intenția de a descoperi întregul proces al vieții noastre și reacțiile pe care le avem față de acesta, atunci fiecare incident și fiecare reacție devin un mijloc de a ne descoperi, de a ne cunoaște pe noi înșine. Această observație făcută cu răbdare se va putea, apoi, face fără efort.

Poți controla orice făcând mai puțin. Dacă ai apă într-un recipient și apa se mișcă, iar tu vrei să fie liniștită, e mai bine să stai deoparte și doar să observi. Observația ta calmă va influența apa. Însă, dacă intervii și încerci să induci calmul cu forța, atunci o vei face să se miște și mai mult. Asemenea apei în continuă mișcare, *Protectorul* se adaptează foarte bine la o lume schimbătoare, la inconsecvențe și oameni, pentru a supraviețui. Cea mai bună metodă de a deveni conștient este să observi *Protectorul* fără a interveni.

Cu mintea liniștită, vei putea observa conversațiile interioare, modul în care reacționezi la viață și rolul pe care îl joci. Dacă oamenii reacționează față de tine sau te tratează într-un anumit fel, poți observa cum reacționează *Protectorul* tău față de ei în același timp în care reacționezi și tu, poți face, apoi, o altă alegere.

„Învață să observi cum se desfășoară piesa
de teatru în care joci, în timp ce știi că ești

mai mult decât ea.“

RAM DASS

Să începem permițând unui martor să pătrundă în interiorul nostru. Să alegem să privim spectacolul în loc să jucăm în el. Observă piesa de teatru, pe măsură ce este jucată, și fii martorul durerii și fricii — orice durere cauzată de respingere sau singurătate. Observă-le așa cum sunt, ca și cum tu ai fi sub observație, dar fără să te simți separat de tine însuți. Vei observa că se joacă ceea ce este o traducere a modului în care vezi viața. Acest lucru va aduce multă cunoaștere de sine fără prea mult efort. Doar atunci vei fi liber. Însă, dacă există frică și anxietate în legătură cu ce s-a întâmplat în trecut și cu ce s-ar putea întâmpla mai departe, vom descoperi că iubirea de sine și libertatea sunt evazive.

„Cunoașterea nu este suficientă, trebuie pusă
în aplicare. Dorința nu este suficientă,
trebuie să acționăm.“

JOHANN WOLFGANG VON GOETHE
(1749-1832) - SCRIITOR GERMAN ȘI PERSONALITATE ENCICLOPEDICĂ

Capitolul 6

Treci prin experiențe noi de viață

Experiențele de viață au efecte de lungă durată asupra noastră, doar dacă sunt stocate ca amintiri sub forma conexiunilor cerebrale.

Procesul trăirii autentice

Procesul trăirii autentice funcționează pe două dimensiuni: una este un proces experiențial care permite oamenilor să intre în situații adevărate din viață care provoacă reacții ca și cele din viața reală (comportamentul nostru de apărare) și pot descoperi amintiri ascunse din trecut. Astfel, începem un proces de învățare prin care aflăm că este posibil să ne simțim în siguranță într-o situație amenințătoare, spre deosebire de trecut când nu ne-am simțit protejați. Acest lucru se poate face și prin tehnici de îndrumare a imaginației, care permit participanților să își amintească situații dificile din trecut într-un mod disociat, fără a deveni agitați. Aceste experiențe neamenințătoare transformă tiparele memoriei și le încheie. Cursurile se desfășoară într-un mediu extrem de sigur și plin de iubire, ceea ce ajută la facilitarea unui proces prin care oamenii își permit să *se elibereze* de toate tehnicile de apărare și să fie reali. Totul se desfășoară într-un mediu cu interacțiuni permanente între mulți oameni spre a reflecta asupra vieții zilnice.

A doua dimensiune constă în experiențe de învățare oferite astfel încât să determine modificări la nivelul conexiunilor neurologice. Oamenii sunt capabili să descopere și singuri strategiile care îi susțin și care nu. Pentru a fi mai eficienți, trebuie să ne dăm seama care sunt cele ce nu ne susțin și să adăugăm altele noi care chiar funcționează, trecând prin experiențe noi. Datorită faptului că programele din creierul nostru au fost construite de experiențe din trecut, trebuie să acumulăm noi experiențe pentru a crea programe noi de susținere.

Experiențele noi creează programe noi. Dacă le exersăm în mod repetat, la un moment dat, le vor înlocui pe cele vechi, fără succes, din subconștientul nostru.

Experiența este dincolo de puterea cuvintelor.

Am explorat prima dimensiune din perspectiva procesului experiențial. Să vorbim acum despre experiența de învățare care poate induce schimbări la nivelul conexiunilor neurologice. Voi folosi o metaforă foarte simplă și puternică. Se pune mult accent pe respirație în timpul meditației și în multe tradiții estice, respirație care ne oferă un instrument de transformare uimitor.

Putem doar să inspirăm, apoi să facem o pauză și apoi să expirăm. Nu putem expira și inspira simultan și nici fără pauză. Aceasta este o metaforă foarte bună pentru modul în care putem fi liberi. Fiecare inspirație este o oportunitate de a ne permite să învățăm să primim și să oferim dar și să lăsăm lucrurile așa cum sunt.

Învață să primești, să oferi și să lași totul așa cum este

Când inspirăm, *lăsăm* aerul *să intre* pentru a ne susține viața. Asta înseamnă să permitem. Momentul dintre inspirație și expirație este cel în care *lăsăm* toate lucrurile așa cum sunt. Asta înseamnă doar să fii. Apoi expirăm și dăm drumul. Este ca și cum mai întâi renunțăm la viață (îi dăm drumul) apoi facem o pauză și lăsăm viața să *revină*. Următorul ciclu este din nou pauza dintre *inspirație* și *expirație*. Această pauză mică este un gol. La fel facem și când mergem, învățăm, ne asumăm riscuri sau încercăm lucruri noi, dăm drumul la ceea ce știm, la lucrurile în care credem și așteptăm, astfel permitem unor lucruri noi să vină în viețile noastre.

> *A lăsa totul să plece, a lăsa totul să fie, a lăsa totul să vină, acesta este secretul unei vieți bogate și inspirate.*

Cuvântul *a lăsa* este unul dintre cele mai folositoare și reprezintă cheia pentru a face schimbări pozitive în viețile noastre. El are multe dimensiuni, cum ar fi *a lăsa așa cum e*, *a lăsa să plece* și *a lăsa să vină*. Permite acestor trei instrucțiuni să te ghideze spre a crea noi experiențe și, deci, noi credințe și noi comportamente, toate rezultând într-o nouă realitate care se potrivește cu intențiile tale. Să începem cu începutul.

Permiteți adevărului din trecutul vostru să intre în inimă cu toate trăirile dureroase. Ele au fost mereu acolo dar fără acordul tău conștient așa că nu fugi de durere. Dacă te apucă o durere de cap în timp ce faci asta, trebuie să vezi că o durere de cap nu include și o pastilă de durere și nici nu înseamnă

că creierul duce lipsă de aspirină. Creierul experimentează trăiri emoționale profunde care trebuie *lăsate să intre* în conștientul tău și simțite. Dacă cineva te-a rănit, lasă durerea să intre. Permite-i experienței respective *să intre*, iar ea îți va permite să lași să intre și înțelegerea a cum *să fii* (lasă să fie) și apoi *să lași* durerea *să plece.* Este un proces natural al corpului să simtă și să lase sentimentele să fie, apoi să le lase să plece. Aceste sentimente au nevoie să fie simțite și conștientizate, să le fie permis să existe și să plece spre vindecare, așa cum respirăm.

Lasă să intre

Schimbă-ți experiențele asumându-ți riscuri și cerând tot ceea ce vrei să primești. Lasă să intre ceea ce vrei să primești cerând acel lucru. Dacă ceri, există o șansă de 50% să primești dar dacă nu ceri, există 100% șanse să nu primești. Primind, experimentezi și mai mult starea în care îți permiți să fii iubit.

Consideră că fiecare respirație este un mod de a-ți aminti cum te simți atunci când primești. Gândește-te la un moment în care cineva îți oferea ceva și o parte din tine să primească. Este ca și cum te-ai priva de inspirație, deci de viața în sine.

În copilărie, eram complet dependenți de alți oameni pentru supraviețuire și primeam de la ei 24 de ore din 24. În acea primă experiență ni s-a oferit totul. Pe măsură ce am crescut, am început să învățăm să fim independenți și am învățat să nu mai primim. Actul de a primi începe cu părinții noștri și nu este vorba doar despre a primi lucruri materiale. Baza actului de a primi este emoțională și, pe măsură ce copiii cresc, ei au nevoie de susținerea părinților, să îi ajute să-și înțeleagă experiențele prin care trec. Ei au nevoie de ajutor pentru a învăța cum să își gestioneze sentimentele și cum să își explice experiențele. Dacă cei mici nu primesc un astfel de feed-back, nu pot înțelege ce li se întâmplă și vor răspunde situațiilor la fel ca părinții lor pentru că aceasta este singura metodă pe care o văd. Dacă nu există o astfel de susținere, ei vor încerca să supraviețuiască cât de bine pot și aici intră în scenă *Protectorul*.

Unii oameni devin foarte independenți și refuză să primească orice — bani, sprijin emoțional, chiar și iubire. Atitudinea aici este *dacă nu mă descurc singur, atunci sunt un ratat*. Pentru ca această rană să se vindece, modifică-ți experiența devenind interdependent și permițând oamenilor să

te susțină chiar dacă pare nefiresc. Cei mai eficienți oameni au un talent uimitor de a le permite celorlalți să îi susțină, în timp ce își păstrează independența. Schimbă-ți experiența acceptând sprijin și cadouri, bani și iubire de la oameni. Această experiență îți va modifica credințele și nu vei mai avea nevoie de *Protector*.

Lasă să intre imaginea a ceea ce vrei tu de la viață. Nimic nu este creat în exteriorul tău dacă nu a fost mai întâi creat în interiorul tău. Începe să îți permiți să vezi ce ți-ar plăcea să fii în viață, vizualizează ceea ce vrei să vezi și lasă imaginile să curgă în conștientul tău. Mulți dintre noi își imaginează eșecul, nu succesul, și astfel lăsăm să intre lucrurile nedorite.

Lasă natura să facă totul pentru tine, ca totul să coopereze cu tine. Cea mai înaltă formă de cunoaștere nu este a ști cum să faci, ci *tehnica* de a face.

Lasă să intre sentimentul că ai ceea ce ceri și *vei* avea. Comportă-te ca și cum ai deja lucrul dorit.

Recunoștința îți permite să primești ceea ce ai deja.

Permite să intre în tine ceea ce ai deja. Începe să îți permiți să accepți toate lucrurile pe care le ai deja, fiind recunoscător pentru ele. În timp ce citești această carte acum, vor fi mulți oameni în lume care nu au luxul de a citi o carte și poate nu au avut șansa să învețe să citească. Poate nu au un loc cald în care să stea sau un acoperiș deasupra capului. Privește în jurul tău și vezi cât de multe lucruri ai deja și permite-ți să fii recunoscător pentru ele.

Acum, când tu citești această carte, există un procent din populația din Cairo care locuiește în cimitire, inclusiv copii care sunt crescuți în cimitire, în mijlocul celor decedați. Când trăiam acolo, am văzut copii stând pe trotuare și învățând pentru examene la lumina de pe stradă. Unii dintre ei merg la universități și ajung să aibă mult succes mai târziu în viață. De asemenea, când lucram pentru National Health Service britanic, am observat mulți copii care refuzau să meargă la școală și erau trimiși la consiliere.

Exerciţiu pentru cititor

Îl poți face cu ochii închiși.

• Adu-ți în minte toți oamenii pe care i-ai ajutat și susținut și permite-le să îți mulțumească pentru ceea ce ai făcut.

• Adu-ți aminte de toți oamenii cu care ai avut o relație și mulțumește-le pentru toate lucrurile bune pe care le-au făcut pentru tine.

• Adu-ți aminte de mama ta și mulțumește-i că ți-a dat viață și pentru alte lucruri, pe care ți le-a dat de-a lungul anilor.

• Adu-ți aminte de tatăl tău și mulțumește-i că ți-a dat viață și pentru alte lucruri, pe care ți le-a dat de-a lungul anilor.

• Adu-ți aminte de cei mai apropiați oameni din viața ta — membri ai familiei și prieteni — mulțumește-le pentru toate lucrurile bune pe care le-au făcut pentru tine.

• Adu-ți aminte de toate lucrurile materiale pe care le ai și mulțumește-ți pentru că ai făcut acest lucru posibil.

Când apreciem toate lucrurile bune pe care le avem în viață, practic ne permitem să primim *fără să dăm înapoi*, aceea este strategia *Protectorului*.

Una dintre problemele pe care le avem, în special în Vest, este că mulți copii au ajuns să aștepte să le fie oferite lucruri și, treptat, ajung să nu mai fie recunoscători pentru ceea ce au. Dacă nu suntem recunoscători, e posibil să nu lăsăm niciodată să apară restul de lucruri pe care le putem avea în viața noastră.

Permite relațiilor care te sprijină să vină în viața ta. Frica de respingere poate fi vindecată prin experiența unei relații iubitoare, deși poate dura ceva timp; însă, o relație fără iubire poate reîntări sentimentele originale cauzate de respingere.

Lasă lucrurile așa cum sunt

Lasă trecutul să fie așa cum este. Acceptă trecutul și nu nega nimic din el. Este ceea ce ți s-a întâmplat. Negarea trecutului va duce la o luptă împotriva evenimentelor petrecute, dar, așa cum am spus deja, lupta împotriva trecutului înseamnă să trăim constant în pericol, ca și cum am fi în război. Nu vom fi în pace dacă fugim mereu de durere și urmărim fericirea.

„Nu mai pleca și vei ajunge. Nu mai căuta și

vei vedea. Nu mai fugi și vei fi găsit.“
LAO TZU, FILOSOF MISTIC DIN SECOLUL
AL VI-LEA Î.HR. ȘI AUTOR AL *TAO TE CHING*

Acesta este momentul în care facem o pauză, în care suntem goliți și în care suntem plini. Acesta este momentul în care îi vedem pe toți cei care ne-au rănit și în care îi lăsăm pe toți să fie. Dacă lăsăm pe toată lumea să fie așa cum este și ei ne vor lăsa *să fim* pentru că nu te vei mai gândi la ei. Dușmanii noștri sunt legați de noi pentru că ne ocupăm timpul cu dorința de ai pedepsi. Putem avea resentimente față de ei și nimic nu li se va întâmpla lor, doar nouă, dacă continuăm să trăim cu durere și resentimente. Aceste sentimente ne pot bloca energia și ne pot limita capacitatea de a crea ce ne dorim. A lăsa lucrurile așa cum sunt este trăirea libertății. Resentimentul față de oameni este dorința de a face dreptate cu agresivitate. Asta înseamnă că nu am fost capabili să lăsăm trecutul în urmă. A lăsa lucrurile să fie așa cum sunt, este o experiență a expansiunii și este o măsură a măreției noastre. Este o experiență de pace și smerenie.

Dacă lăsăm oamenii să fie în pace, și ei ne vor lăsa să fim în pace. Actul de a lăsa să fie trebuie să înceapă cu a-i lăsa pe părinții noștri să fie. A lăsa lucrurile să fie așa cum sunt, este una dintre cele mai înalte forme de înțelepciune. Este o formă de capitulare, dar cu putere. Dacă putem lăsa lucrurile să fie așa cum sunt și să fim de acord cu ceea ce ni s-a întâmplat în trecut, atunci putem muta trecutul în trecut și putem încheia situații neterminate. Atunci, amintirile ascunse din trecut nu ne vor mai controla acțiunile. Punând trecutul la locul său este vital pentru găsirea adevăratului nostru eu. Nu putem face acest lucru dacă rămânem legați de situații din trecut, încercând să le schimbăm conform unei soluții posibile. Aici intră și imaginea de sine. Provocarea este să ne lăsăm să fim exact așa cum suntem, fără vină sau regrete. Când lăsăm limitările noastre să fie așa cum sunt și limitările tuturor celorlalți să fie așa cum sunt, atunci suntem în armonie cu însăși viața.

Mulți oameni încă sunt legați de un simț al nedreptății față de ceea ce li s-a întâmplat când erau foarte mici și merg atât de departe, până la a căuta compensare.

Întreabă-te, pe cine vrei să pedepsești? De ce?

Lasă lucrurile de care te agăți să fie așa cum sunt, mai ales pedepsirea oamenilor pentru ceea ce ți s-a întâmplat ție. *Lasă* în trecut ceea ce s-a întâmplat între tine și părinții tăi. A venit timpul să nu mai folosim oameni și pe părinții noștri ca motiv pentru eșecurile noastre.

Permite-ți să crești observând cum a fost creat *Protectorul* tău și cum a permis să se întâmple unele lucruri și cum le-a promovat pe altele. Meriți să fii eliberat de limitările pe care ți le-am pus.

Trebuie să fii foarte atent aici deoarece, pentru a face acest lucru, nu trebuie să ignori durerea și suferința, mânia și frica. Vei ajunge să realizezi cele menționate mai sus după ce ai permis acestor sentimente să vină și să plece, altfel vei fi în starea de negare, pretinzând că ești o ființă spirituală și perfect capabil să ierți pe toată lumea și orice.

Exercițiu pentru cititor

• *Închide ochii și amintește-ți oamenii care te-au rănit sau te-au provocat.*

• *Vorbește cu fiecare în parte. Când sunteți față-n față, spune fiecăruia: „Te las să fii așa cum ești și astfel las partea din mine care este ca tine să se vindece“.*

• *Inspiră adânc și apoi expiră.*

• *De fiecare dată când vorbești cu unul dintre acești oameni, lasă-i pe cei care te-au rănit să fie așa cum sunt — nu este nevoie să le transmiți ură, să le dorești durere și nici să simți iubire.*

• *Eliberează-te complet de orice.*

• *Predă-te complet golului din tine.*

• *Lasă-te să fii critic cu tine însuți.*

• *Lasă lumea să fie așa cum este și să facă ce vrea prin intermediul tău.*

• *Lasă totul din viața ta să fie așa cum este.*

• *Lasă-te să fii așa cum ești.*

• *Lasă totul să fie așa cum este.*

• *Lasă trecutul tău să fie așa cum a fost.*

• *Lasă-ți deciziile trecute să fie așa cum au fost.*

• *Lasă lumea să fie așa cum este.*

Însăși dorința de a lăsa frica *să existe* înseamnă că nu încercăm să ne schimbăm. Asta înseamnă vindecare. A-ți lăsa frica să existe înseamnă că ești în contact direct cu frica și durerea ta pe măsură ce ele se desfășoară în tine, iar asta presupune mult curaj.

„Calea de a face este a fi.“
LAO TZU

Lasă să plece

Dacă ceva nu funcționează în viața noastră, cum ar fi o relație, munca, un proiect sau o prietenie și această situație devine o povară sau cauzează mult stres, atunci acestea sunt semnale că nu este chiar ceea ne ne-am dorit. Noi doar credem că o dorim pentru că ne este frică să îi dăm drumul. Viața ne va susține mereu să obținem ceea ce ne dorim și nu ceea ce *credem* că ne dorim. Nu îți fie frică să dai drumul oricărui lucru să plece din viața ta.

„Unii dintre noi cred că a ne agăța de lucruri
înseamnă să fim puternici, dar, uneori, ești mai
puternic când dai drumul lucrurilor să plece.“
HERMAN HESSE (1877-1962), ROMANCIER, PICTOR
ȘI POET ELVEȚIAN DE ORIGINE GERMANĂ

Nu *dăm drumul lucrurilor să plece*, pentru că ne este frică de pierdere, ne este frică de situația în care ceva ne părăsește. Din nou, acestea sunt amintiri ascunse din trecut care revin în prezent și ne influențează viețile. Din păcate, dacă nu renunțăm la lucruri, nu suntem liberi de a obține ceva nou. Dacă mai sunt și alte persoane implicate, atunci le ținem prizoniere alături de noi. Dacă situația se sfârșește prin plecarea lor, atunci este posibil să obținem exact ceea ce nu ne dorim. Acesta este un alt aspect al *Protectorului* nostru, care nu vrea ca noi să ne simțim respinși și de aceea ține în viața noastră oameni de care nu mai avem nevoie.

Trebuie să dăm drumul lucrurilor, să lăsăm să plece, în ideea că universul ne va oferi mereu ceea ce avem nevoie când eliberăm un spațiu în noi pentru apariția a ceva nou.

Dacă poți accepta cine ești și crezi că nimic din tine nu trebuie să fie perfect, mai bun sau mai puternic, vei experimenta un mod de viață cu totul

nou. Prin urmare, acceptarea trecutului înseamnă *a-l lăsa să fie așa cum este și a ne despărți* de el.

Uneori găsim dificil să ne *despărțim* de ceva pentru că nu putem accepta ceva nou. Motivul este că am investit atât de mult timp și energie în modelul realității create de noi. Însă, dacă nu ne acceptăm trecutul, vom fi controlați de ceea ce nu putem accepta. Dacă intenționăm să ne schimbăm, să nu ne concentrăm pe *trebuie să mă schimb, trebuie să mă schimb* deoarece ne vom bloca și mai mult. Trebuie să acceptăm nu doar ceea ce ne înconjoară și ceea ce a creat acest mediu, ci și durerea și fricile ce le însoțesc.

Este posibil ca *Protectorul* să nu te accepte dar tu îl poți accepta, iar transformarea apare exact în momentul în care accepți ceea ce ți s-a întâmplat în trecut, fără dorința de a schimba ceva. Asta înseamnă că trebuie să fim de acord cu viața *așa cum este* și *așa cum a fost.* Motivele pentru care nu eram de acord cu viața *așa cum este* provin din faptul că, atunci când am trecut prin experiențele dureroase copii fiind, nu puteam fi de acord cu ceva dureros. Pur și simplu, nu înțelegeam. Pentru unii, durerea este prea greu de suportat, iar acceptarea ei pare imposibilă, dar nu vor fi capabili să se detașeze de nimic din ceea ce nu pot accepta sau a cărei nedreptate nu o pot înțelege.

„Un om este bogat direct proporțional
cu numărul lucrurilor de care își permite
să se despartă.“

HENRY DAVID THOREAU (1817-1862),
AUTOR ȘI POET AMERICAN

Cât timp petreci încercând să păstrezi ceea ce nu îți mai aparține? Niciodată nu trebuie să ne fie frică să ne *eliberăm* de ceva. Tot ceea ce avem în această viață, acum, nu va mai fi al nostru într-o bună zi.

Detașează-te de relațiile trecute

Acesta este unul dintre cele mai dificile lucruri pentru unii oameni. Dacă ești dispus să îți asumi riscul, uită-te la toate lucrurile pe care le-ai păstrat din relațiile trecute, cum ar fi poze, scrisori și daruri și aruncă-le. Dacă nu faci asta, nu va fi loc în viața ta pentru o altă relație.

Detașează-te de oameni

Cine este în viața ta în acest moment și nu te mai ajută cu nimic, iar compania lor te deprimă? Sunt și ei oameni buni, dar nu neapărat oamenii de care ai tu nevoie în jurul tău pentru a te spijini și a te înălța sufletește, așa că, să nu îți fie frică să îi lași să plece. Altfel, vei descoperi că îi vrei în jurul tău pentru că ai nevoie să fii necesar. Renunță la dorința de a pedepsi oamenii pentru ceea ce ți-au făcut ție sau altora.

Detașează-te de bani

Dă bani și vei constata că vei avea mai mulți.

Detașează-te de obiecte

Detașează-te de toate obiectele din casa ta de care nu mai ai nevoie și pe care le-ai cărat cu tine dintr-o casă în alta. Atunci vei începe să trăiești sentimentul că meriți lucruri noi. Dacă nu cureți ce este vechi, noul nu poate pătrunde în viața ta.

Dacă ai haine pe care nu le mai porți deloc, dă-le mai departe. Repet, vei trăi sentimentul că meriți o nouă garderobă, iar după plecarea garderobei vechi, vei avea loc pentru cea nouă.

Detașează-te de imaginea falsă pe care Protectorul *tău încearcă să o păstreze.*

Renunță la a-ți face griji pentru părerea celorlalți despre tine.

Renunță a dorința de a avea dreptate mereu.

Renunță la măsurarea valorii tale pe baza succeselor tale.

Renunță la căutarea iubirii.

Renunță să te compari cu ceilalți.

Renunță la a face oamenilor pe plac.

Renunță la suferință.

Renunță la dorința de a schimba lumea.

Lasă lucrurile să vină spre tine, lasă-le așa cum sunt, detașează-te de ele

Dacă presupunerile, reacțiile și credințele noastre se bazează pe experiența trăită, atunci trebuie să schimbăm aceste experiențe pentru a ne modifica reacțiile.

A lăsa lucrurile să vină spre tine, să fie așa cum sunt și detașarea de ele va crea experiențe noi, opuse credințelor și deciziilor pe care ți le-ai programat. Ele nu vor mai ține cont de convingerile care te subminează, pentru că sunt rezultatul unei amintiri care, cel puțin până acum, ți-a limitat viața. Pe scurt, ele sunt sentimente provenite din experiențe aflate în memoria inconștientă, care se repetă în mod constant. Ele pot fi anulate de experiențe și amintiri noi.

Capitolul 7

Vindecarea este un proces, nu o metodă

> Protectorul *nostru este o lentilă prin care percepem realitatea. Și când privim lumea prin personajul nostru protector, vederea noastră este modificată sau distorsionată.*

Personajul nostru protector vede lumea prin amintirile și convingerile ascunse. Practic, acesta este o personalitate falsă, atașată la evenimentele din trecut, iar dinamica lui este mai evidentă în relații. *Protectorul* a funcționat, s-a adaptat și s-a format prin relații succesive și prin încercări disparate de a echilibra inconsecvențele lumii din jur. El este ca o pastă care se poate modifica și schimba în mod constant. Majoritatea conflictelor din relațiile noastre cu lumea, în general, sunt determinate de percepția distorsionată a *Protectorului* asupra realității.

Interacționăm cu ceea ce vedem în lume prin *Protectorul* nostru. El este masca în spatele căreia ne ascundem. Masca filtrează realitatea conform percepțiilor noastre și a felului în care ne-au modelat experiențele și condiționarea inițială.

Interpretarea noastră asupra lumii este bazată pe presupuneri și convingeri și nu știm dacă ele există cu adevărat în realitate. Pentru că nu putem conștientiza puterea lor, suntem limitați de reacțiile *Protectorului* nostru. Cu alte cuvinte, putem fi bruiați în orice moment și, când se întâmplă asta, trăim inconștient, nu conștient.

Începe transformarea

Călătoria noastră începe prin înțelegerea ideii că *Protectorul* nostru reprezintă limitele noastre. Apoi, putem începe să realizăm că este posibil să ne transformăm viața și modul în care vedem lumea. Într-adevăr, avem responsabilitatea de a face acest lucru dacă dorim să trăim conform adevăratului nostru eu — adică, conștient, în prezent și nu în trecut.

Protectorul anticipează ce ni se va întâmpla în viitor (pe baza presupunerilor noastre legate de trecut) și, prin urmare, poate sabota în mod repetat eforturile noastre de a fi eficienți în fiecare relație și interacțiune.

El creează modelul nostru de realitate și harta cu care noi navigăm prin viață. Cu cât facem o hartă mai mare, cu atât ne simțim mai în siguranță. E ca și cum suntem protejați de o fortăreață invizibilă. Pentru unii oameni, viața a devenit ca traiul într-o fortăreață, mereu anticipând dezastrul și durerea.

Dar unde este dușmanul, cine și ce este el?

Dușmanul este trecutul care încă trăiește în prezent prin *Protectorul* nostru. Acest fel de a trăi ne spune că viața însăși a devenit o stare constantă de asediu. Acestea fiind spuse, trebuie să recunoaștem existența *Protectorului* nostru cu bunătate și înțelegere, pentru că el doar încearcă să ne ajute să supraviețuim în această lume. Alegerile lui au fost bune în momentele în care nu am avut altele, dar acum nu mai suntem în pericol și războiul s-a încheiat. Nu mai avem nevoie de protecție sau de o fortăreață. *Protectorul* nostru este prea conștient de durere și de aceea găsește modalități ingenioase de a evita durerea și frica, pentru a ne proteja de durere și dezamăgiri, în viitor. El face toate astea înainte ca noi să avem șansa de a procesa sau alege dintr-o poziție neutră. El prezice ceea ce ni se va întâmpla și, de asemenea, prezice comportamentul altor oameni față de noi. De exemplu, dacă ne certăm cu cineva, vom descoperi că știm deja cum vom răspunde chiar înainte să auzim ce are de spus cealaltă persoană. În acest scenariu, putem ajunge să ne regretăm reacțiile, chiar dacă o parte din noi nu recunoaște că am făcut o greșeală.

Este nevoie să cercetăm mai mult cum au ajuns aceste convingeri ancorate în creierul nostru, în ce fel ne controlează și cum se manifestă în interacțiunile zilnice cu ceilalți. De asemenea, trebuie să cercetăm și cum aceste convingeri și amintiri interacționează cu viața noastră și o modelează, în timp ce produc comportamente care, deseori, se contrazic cu intențiile noastre.

Am început o călătorie pentru a înțelege relația dintre conștiință, experiențe și organizarea creierului uman, precum și modul prin care încercăm să reacționăm mereu, pe baza experiențelor trecute, în lumea actuală în permanentă schimbare. Diferențele dintre modelul nostru despre realitate și lumea reală sunt compartimentate și filtrate de *Protector*.

Multe învățături ne spun să trăim în prezent și nu în trecut. Însă, noi avem nevoie să ne întoarcem în trecut, pentru a ne reîntoarce în momentul

în care zonele cerebrale responsabile de organizarea memoriei nu erau funcționale pe deplin. Rănile din primii ani de viață sunt încă deschise și proaspete deoarece creierul nu a fost capabil să le înțeleagă sau să le proceseze în acel moment. În mod constant, noi ne catalogăm experiențele pentru a înțelege ce ni s-a întâmplat. Cu alte cuvinte, căutăm constant concluzii și conexiuni pentru a descifra ceea ce nu puteam înțelege. Prin urmare, creăm tipare de corelare a situațiilor pentru a ne simți în siguranță când știm ce ni se întâmplă. Însă mintea nu trebuie să se bazeze pe niciun tipar sau concluzii preexistente. Deseori, căutăm logica evenimentelor pentru a ne simți în siguranță, căutând tipare privind în trecut. Trebuie să renunțăm la acest comportament.

Înțelegerea forțelor noastre de energie

Creierul se comportă ca un instrument de primire, stocare și comunicare pentru ceea ce împărtășim noi toți. Există o interacțiune constantă în orice experiență și suntem înconjurați de mentalul celorlalți, așa cum suntem înconjurați de lumea fizică. Majoritatea reacțiilor și gândurilor noastre sunt modelate de fiecare dintre cei cu care interacționăm și, în acest mod, ne experimentăm pe noi în relația cu ceilalți.

Interacțiunile constante dintre noi toți creează forțe de energie. Aceste forțe sunt rezultatul tuturor informațiilor pe care le transmitem și sunt codificate constant în creierul nostru. Oamenii care sunt cei mai importanți pentru noi au cel mai mare impact asupra noastră și ne pot influența chiar și mediul. Chiar și interpretarea constantă a *Protectorului* despre lume ne permite să participăm la crearea unui câmp de informație în lume, pe care îl împărtășim cu toți ceilalți. Această energie împărtășită nu este localizată în creierul uman. El primește semnale de la toți din jurul nostru, le interpretează și construiește un model. Puteți observa acest lucru când călătoriți în alte țări din modul similar în care oamenii trăiesc și interacționează unii cu alții. Lucrurile stau așa, pentru că ei se află într-un câmp de energie alcătuit din toate forțele de interacțiune, convingerile și presupunerile. Din acest motiv este imposibil să modifici o cultură din exterior.

Protectorul nostru reacționează la sentimentele profunde pe care le-am avut în trecut și noi încercăm să găsim modalități prin care să fim mai fericiți și mai eficienți. Dar nu putem să ne gândim sentimentele, trebuie să

le simțim. Senzațiile ne permit să accesăm senzații, și fiecare nivel de conștiență (sentimente, gânduri, simțuri) contribuie la propria sa conexiune. Prin urmare, când retrăim sentimentele asociate cu o persoană sau un eveniment cu conștiința nouă din prezent, descoperim că suntem în siguranță acum. Așa are loc vindecarea și noi ne putem accepta experiențele dureroase din trecut și le dăm uitării. Pentru a face asta, trebuie să reflectăm mult asupra vieții noastre să înțelegem experiențele dificile din copilărie și evenimentele din trecut, ceea ce nu am putut face când eram copii. Acum avem abilitatea de a ne utiliza gândirea matură pentru a ajunge la etapa în care creierul nostru nu era complet dezvoltat și la aceste emoții nerezolvate. Nu se va întâmpla asta prin cuvinte și explicații, din moment ce nu putem accesa experiențele pre-verbale în acest mod. Misiunea noastră nu este să ne folosim mintea în mod analitic, pe baza presupunerilor și teorilor anterioare, ci doar pentru a înțelege cum ne-au influențat ele prezentul. Cu iubire profundă și obiectivitate, este posibil să ne detașăm de trecut și să lăsăm trecutul să fie trecut, nu prezent, în fiecare moment actual.

Nu trebuie să ne fie frică de călătoria înapoi în trecut, într-un mod conștient (cu susținerea oferită de minte), deoarece am retrăit deja aceste experiențe din trecut de multe ori în viața noastră în mod inconștient. Singura cale de a ajunge la un lucru este de a-l străbate nu de a-l înconjura. În acest fel, preluăm controlul asupra trecutului nostru, în loc să lăsăm trecutul să ne controleze. Pentru a face asta trebuie să fim foarte atenți și capabili să reflectăm fără să ne distragă reacțiile personajului nostru protector. Acest lucru ne va permite să ne conectăm cu esența ființei noastre, cu prezentul, care nu are limite.

Esența ființei noastre, adevăratul nostru eu, este aici, acum

Esența ființei noastre nu este atașată de nimic, îi conține pe toți și nici măcar nu are nevoie de iubire, pentru că ea este iubirea însăși. Deseori, încercăm din răsputeri să primim iubire sau să fim iubiți. *Protectorul* nostru ne face să credem că trebuie să o căutăm încoace și încolo și să folosim tot felul de strategii pentru a aduce iubire în viața noastră. Însă, aceste strategii sunt de multe ori în zadar. Dacă vrem iubire, tot ce avem de făcut este să ne conectăm cu esența ființei noastre. Să existăm alături de tot ceea ce este *acum*. Esența ființei noastre este în interiorul nostru așa că nu trebuie să

alergăm pentru a găsi iubire. Deoarece scopul *Protectorului* este să evite durerea, el caută iubire și confort și, în consecință, se luptă, se chinuie și manipulează pentru a obține iubire. Noi pierdem din vedere că iubirea este deja în interiorul nostru, în esența ființei noastre. Doar ea este capabilă să fie martoră la desfășurarea dramei și a provocărilor din viața noastră fără a reacționa.

Iubirea este atât de vastă încât cuprinde și tolerează totul. Ca să îți dovedești, amintește-ți de un moment în care iubeai și ai simțit că ești iubit de cineva. Ai iubit indiferent de ceea ce făcea cealaltă persoană pentru că tu erai în esența ființei tale, trăind în prezent și nimic altceva nu conta, dar, în momentul în care ai început să nu te mai simți în siguranță și iubit, ai început să judeci totul în legătură cu celălalt, să reacționezi la relațiile din trecut și la situațiile în care ai fost respins, și să le aduci în relația curentă.

Tot ceea ce avem de făcut este să ne observăm reacțiile la ceea ce ne-au făcut oamenii în trecut și să fim martorii acestor evenimente, fără să judecăm pe nimeni, nici pe noi, și fără să ne dorim ca lucrurile să fi fost altfel. Dorința ca lucrurile să fi fost diferite înseamnă că încercăm să aducem convingeri din trecut în prezent. Trăiește cu toate așa cum sunt ele. Fii cu tine așa cum ești pentru că esența este ceea ce suntem și *Protectorul* ne separă de ea. Ne pierdem sinele adevărat atunci când persoana cu care interacționăm ne modelează reacțiile și gândirea. În acest mod ne experimentăm pe noi. Credem că asta este ceea ce suntem. De fapt, este cea mai mare iluzie creată de personajul nostru protector. Dorința *Protectorului* de a ne asigura supraviețuirea ne îndepărtează de prezent și ne face să trăim ca și cum am fi, încă, în trecut.

Compasiunea se trezește, nu cu forța și nici învățată

Probabil creierul nostru nu este capabil să conceapă ideea că suntem toți unul, nu indivizi separați. În momentul prezent, în esența ființelor noastre, noi suntem toți unul. Este necesară o schimbare a conștiinței pentru a putea înțelege că acesta este un proces al vieții noastre în care transcendem toate judecățile, comparațiile, experiențele din trecut, ce ne-au făcut oamenii și să trăim cu compasiune pentru călătoria noastră și pentru toți oamenii din jurul nostru și din lume.

Privește oamenii din jurul tău cu compasiune și întreabă-te ce anume din interiorul lor le dă viață? În același timp, întreabă-te cine i-a separat pe

acești oameni de tine? Răspunsul este creierul tău, convingerile tale, religia și cultura ta.

Trebuie să fim dispuși să fim nimic, fără niciun fel de imagine. Capitularea deplină este prețul adevăratei libertăți și este un preț care, cu siguranță, merită plătit. Există un paradox aici și anume, dacă o persoană se pierde pe sine, își va pierde și *Protectorul*. Doar atunci va putea să se regăsească pe sine. Esența ființei noastre nu a fost născută, prin urmare ea nu va muri. Ea este fiecare dintre noi în același timp și, prin compasiune și observație constantă a călătoriei noastre și a celorlalți, putem constata că este locul care conține lumea întreagă. Din cauză că *Protectorul* este motivat de frică, se va agăța de frica noastră de separare. Așadar, ne va fi frică de pierdere, moarte și de orice ne dă sentimentul că ne separăm de ceilalți. Acest lucru este greu de acceptat, mai ales dacă vedem hărțuiri, agresivitate și nedreptate în lume. Însă, dacă suntem dispuși să căutăm în profunzime, vom descoperi că toate actele de agresiune și nedreptate sunt parte din noi, la fel cum este și iubirea.

Epilog

O călătorie fără destinație

Protectorul *este o parte a procesului nostru de trezire.*

Amintirile noastre din trecut și din copilărie se dezvăluie în fiecare aspect al vieții noastre. Aproape că sunt scrise pe fețele noastre și exprimate prin vocea și acțiunile noastre. Putem vedea cum convingerile noastre se dezvoltă în primii ani de viață și cum au fost influențate de relația cu părinții și de câmpul energetic colectiv al oamenilor în mijlocul cărora am trăit. Am învățat să supraviețuim prin generații de condiționări. Înconștient, definim cine suntem prin reacțiile și interacțiunile noastre din relații. Am dezvoltat un personaj despre care credem că reprezintă cine suntem cu adevărat. Am trăit în acest personaj protector condiționat — *Protectorul* nostru — ca și cum eram în transă. Acum, călătoria implică folosirea *Protectorului* ca un vehicul pentru propria trezire.

Protectorul era important pentru supraviețuirea noastră și pentru a ne proteja de re-trăirea experiențelor dureroase din trecut sau de frica de a nu fi iubit sau de a fi privit ca un intrus. Însă, pe măsură ce înaintăm în vârstă, devenim mai înțelepți și vedem lumea diferit. Viitorul nu a venit încă și nu știm cum ne vom simți atunci. Călătoria finală este doar despre momentul prezent. Niciun moment nu este la fel cu cel de dinainte. Viața noastră este conectată cu trecutul ca un râu și, așa cum spune faimoasa afirmație a filosofului grec Heraclit: „Nu putem păși în același râu de două ori, apele lui au curs deja“. Toate evenimentele din viața noastră au trecut deja și continuă să treacă. Nu mai ești același ca atunci când ai început să citești această carte sau chiar această frază.

Creierul nostru rămâne legat de trecut și creează tipare de reacție (*Protectorul* nostru) cu o puternică dorință de a ne perpetua reacțiile față de un trecut care nu mai există. El este programat să facă asta pentru a ne proteja de evenimente viitoare care vor repeta ceea ce s-a întâmplat înainte. Este foarte tentant să ne întoarcem în trecut deoarece nu știm cine suntem fără el. Ne identificăm cu trecutul nostru și nu putem suporta să fim goi, să

fim nimic, așa că devenim un mănunchi de amintiri care nu mișcă în tandem cu fluxul vieții.

Permite vieții să te ia în curgerea ei asemănătoare unui râu care vrea să ajungă la ocean, la destinul tău. Privește-o ca și când tu ai fi o frunză plutind pe apa curgătoare. Dacă viața te prinde cu provocările ei și ajungi să fii purtat de ea, atunci urmează cursul râului — nu încerca să înoți împotriva curentului. Râul te va duce la destinația potrivită. Toată suferința este determinată de incapacitatea noastră de a lăsa viața să curgă.

Cere ceea ce îți dorești, apoi permite vieții să îți ofere acel lucru. Ea te va susține să obții ceea ce vrei cu adevărat — nu ceea ce crezi că vrei.

Nu putem opri mișcarea vieții și nu putem să oprim procesul de îmbătrânire. Nu putem opri zilele, nopțile, diminețile și serile. Aceste evenimente nu sunt separate. Ele sunt doar mișcări, asemeni mișcării râului care curge spre mare.

Tot astfel, dacă privești un embrion, vei vedea că se schimbă constant. Începe cu o celulă care se divide în două, apoi în patru și, în final, se extinde prin mișcarea biologică a universului și nimic nu poate opri acest proces. Putem încerca să înotăm împotriva curentului și să evităm ceea ce nu se poate evita, să obiectăm la ceea ce se întâmplă sau ceea ce ne-au făcut oamenii. O altă variantă ar fi să acceptăm direcția și curgerea râului vieții și locul unde fiecare vrea să fie și să îi lăsăm să fie. Astfel, permitem râului vieții să ne poarte. Puterea râului este puterea destinului nostru în viață. Apoi, putem să ne conectăm și cu puterea din spatele destinului nostru, care este cel mai mare mister al acestei vieți, asemeni oceanului imens.

Întrebările pe care ar trebui să ni le punem sunt: pot eu să fiu cu mintea goală și liniștită și cu inima deschisă în cele mai dificile momente ale vieții mele? Pot să stau într-o stare de observare necondiționată a tuturor evenimentelor prin care am trecut? Observarea vieții, care curge ca un râu, presupune observarea modului în care funcționează *Protectorul* meu și mă limitează. Pot să îmi dau seamă că *Protectorul* este atașat de trecut și cum încearcă să facă aceleași lucruri ca înainte? Că trăiește în reacțiile din trecut în conformitate cu situațiile trecute, nu cu cele care curg acum? Dacă sunt în această stare destul de mult timp, s-ar putea să văd o lumină care nu pâlpâie în fața fricii, durerii sau grijilor pentru supraviețuire.

În fiecare dintre noi există o lumină ascunsă de experiența durerii și a fricii. A venit timpul să acceptăm evenimentele dureroase și să nu mai

fugim de ele. Aceștia sunt pașii importanți spre trezirea esenței ființei noastre. Este mai important să ne vedem propria lumină decât pe a celorlalți, pentru că esența ființei noastre este realizarea noastră personală, care nu are nevoie de învățături sau metode.

Această călătorie nu este despre cum să lupți sau să înveți să ajungi la esența ființei tale și nicio pregătire pentru momentul în care poți fi liber, iluminat sau spiritual. Când vine momentul în care putem accepta totul, când cu toții vom iubi chiar și acele lucruri care sunt dezgustătoare, rele, plictisitoare sau nebunești și le *vom vedea așa cum sunt,* în timp ce ne acceptăm trecutul, indiferent cât de dureros ar fi, dintr-o stare de acceptare (nu din dorința de a fi spiritual sau mai bun). În acest mod, esența ființei noastre experimentează totul.

Esența ființei noastre nu este în acord sau dezacord cu nimic din ce ni s-a întâmplat în viață. Ea nu se leagă de convingeri sau concluzii în legătură cu cine suntem. Dacă trăim cu mintea liniștită și inima deschisă, putem lăsa totul să se desfășoare așa cum este. Doar atunci vom înceta să încercăm să jucăm un rol în teatrul vieții pentru ceilalți. Vom descoperi adevărata persoană care nu are imagine și toate reacțiile noastre se vor naște din iubire, nu din frică. Dacă reacționăm din frică, atunci o vom cultiva mereu și o vom arăta indiferent cât de mult vom încerca să o ascundem. Conștiința noastră va emana frica sub forma personajului protector.

Această carte a ajuns la încheiere și dorința mea este ca tu să fii capabil să îți însușești ceea ce a fost prezentat aici, adică să poți să ajungi la înțelegerea profundă a călătoriei tale prin viață și, de asemenea, să înțelegi călătoria părinților tăi și călătoria întregii umanități. Să poți avea curajul să stai pe picioarele tale, singur, cu smerenie, cu mintea liniștită și inima deschisă. Să îți privești călătoria cu compasiune față de orice, așa cum e ea, cu toți ceilalți, așa cum sunt ei, în fiecare moment și fiecare situație a vieții tale.

Ori de câte ori întâlnim oameni, trebuie să ne amintim că esența ființei noastre este momentul de liniște dinainte de a reacționa — el este adevărata acțiune. Astfel, vom vedea că putem alege să aducem ceva diferit în viața noastră și în viețile oamenilor din jurul nostru. Alegerea este între a fi complet gol de orice concluzie, idee, credință sau critică, cu inima deschisă sau a rămâne legat de convingerile și așteptările *Protectorului* nostru.

„Mintea omului perfect arată ca o oglindă — ceva

ce nu se apleacă înainte sau înapoi ca reacție la lumea din jur. Ea răspunde lumii dar nu ascunde nimic. Prin urmare, este capabilă să relaționeze cu lumea fără să sufere sau să simtă durere de orice fel.“

SUN TZU, GENERAL CHINEZ DIN SEC. AL VI-LEA Î.HR.
ȘI AUTOR AL CĂRȚII *ARTA RĂZBOIULUI*

Nu este nevoie să te prefaci că ești spiritual sau înțelept. Înțelepciunea nu apare pentru că o căutăm sau pentru că am citit despre ea într-o carte. Ea se dezvoltă ca urmare a provocărilor multiple pe care le înfruntăm în timpul vieții, a modului în care am rezistat în trecut și am capitulat, cu putere și nu din slăbiciune. De asemenea, se bazează pe modul în care înfruntăm realitatea trecutului nostru și ne păstrăm poziția, adoptând o stare neutră, între corect și greșit. Căutarea spiritualității este o iluzie adoptată pentru a evita asumarea responsabilității în viața zilnică.

Nu există nicio situație sau provocare în viață de care trebuie să ne eliberăm, cu excepția noastră înșine. Noi suntem închisoare și prizonieri. Odată ce înțelegem asta, suntem liberi. Pentru Protectorul mecanic, care este construit pentru a reacționa, este foarte dificil să înțeleagă că toți suntem unul și că esența ființelor noastre este una. Modul în care funcționăm în lume depinde complet de poziția pe care o adoptăm și, dacă suntem pentru sau împotriva cuiva. Iar dacă nu optăm pentru nimic, pentru nicio opinie sau presupunere, atunci nu este nevoie să avem niciun fel de poziție pentru a ajunge la o concluzie.

> *Când ne înclinăm în fața realității, înțelepciunea se va naște din provocările prin care trecem în viață. Ne vom confrunta cu consecințele acțiunilor noastre cu iubire.*

Tot misterul universului se află în fiecare dintre noi, pentru că se desfășoară constant prin expresia ființei noastre meditative, prin faptul că orice vedem este o imagine proiectată a ceea ce suntem cu adevărat. În tot ceea ce spunem sau facem vibrează misterul universului. Dacă privim în oglinda realității, vom vedea că locul în care ne aflăm acum este destinația călătoriei noastre de până acum. Suntem atât de mari sau mici pe cât credem că suntem și pentru a ne transforma visele în realitate, trebuie să ne amintim cine suntem în fiecare clipă. Când ne dezicem de noi înșine, ne

vom vedea cele mai adânci vise proiectate în univers. Nu există nicio distanță de străbătut, pentru că noi suntem călătoria și destinația.

Dacă trăim având esența ființei noastre în centru, nu vom mai reacționa mecanic la situațiile din viață și doar atunci, călătoria nu va mai fi despre idei și cum să le aplicăm în viață; va fi despre cum să acceptăm și să asimilăm toate aspectele care ne definesc cu compasiune profundă.

Găsirea modalităților prin care să ne vindecăm trecutul și amintirile ascunse și să ne transformăm viața în libertate, găsirea modalităților astfel încât să trăim din esența ființei noastre, din centrul nostru, ne va ajuta să nu mai reacționăm în mod mecanic, programați dinainte la situațiile cotidiene. Doar atunci, călătoria nu va mai fi despre idei și despre cum să le aplicăm în viața noastră. Ea va fi despre cum să acceptăm și să acceptăm toate aspectele care ne definesc cu compasiune profundă.

Cuvinte de încheiere

În fiecare moment al vieții noastre, în fiecare interacțiune cu fiecare persoană, esența ființei noastre se trezește prin conștiență și compasiune, nu forțată de cunoștințe și pregătiri.

Alte lecturi și resurse recomandate

Berlin, Heather A. și Koch, Cristof, *Defense Mecanisms: Neuroscience Meets Psychoanalysis, Scientific American Mind,* aprilie 2009

Chamberlain, David B., *The Mind of Your Newborn Baby*, North Atlantic Books, 1998

Kalin, Ned H., *The Neurobiology of Fear, The Hidden Mind, Scientific American Mind,* special edition 2002

LeDoux, Joseph E., *Emotion, Memory and the Brain, The Hidden Mind, Scientific American Mind,* ediție specială 2002

Interviu cu Peter Levine, de Victor Yalom și Marie Helene Yalom, 2010; www.psychotherapy.net/interview/Interview_Peter_Levine

Mukerjee, Madhusree, *Hidden Scars: Sexual and Other Abuse May Alter a Brain Region*, Scientific American Mind, octombrie 1995

Parker, Randall, „Brain Scans Show Rejection Causes Pain Similar to Physical Pain“, *Biological Mind*, 14 octombrie 2003; www.futurepundit.com/archives/001708.html

Penfield, Wilder, *The Mystery of the Mind: A Critical Study of Consciousness and the Brain,* Princeton University Press, 1975

Verny, Thomas și Kelly, John, *The Secret Life of the Unborn Child,* Sphere Books Ltd, 1982

Procesul Essence

Inima noastră este prima care se formează atunci când suntem în uter. Ea este centrul nostru, locul unde stă ESENȚA ființei noastre. Cu aproximativ trei luni înainte de naștere, începem să devenim ființe sensibile, CONȘTIENTE. Prima noastră reacție la siguranța sau nesiguranța lumii absoarbe și reflectă mediul din interiorul mamei noastre. Dacă mama a trăit experimente nefericite, atunci așa luăm cunoștință de lume, ca un mediu nesigur. Acest lucru provoacă prima noastră reacție la experiențele DUREROASE. Nu putem înțelege durerea la această vârstă, o putem simți doar.

După ce ne naștem, în primii ani, această reacție la durere poate deveni mai puternică dacă mediul nostru, lumea din jur este tot nesigură, dacă simțim că nu suntem iubiți sau trăim momente dificile pe care nu le putem înțelege. FRICA este stratul natural de reacție care se formează pentru a ne proteja de aceste sentimente dureroase. Deseori, se construiește un comportament de reacție pentru apărare (PROTECTORUL) pentru a ne proteja de sentimentele de frică — cu cât e mai puternică frica, cu atât e mai puternică reacția de apărare. Toate aceste straturi ne înlănțuie esența ființei noastre și ascund cine suntem cu adevărat.

Transformarea începe cu conștientizarea și compasiunea față de noi înșine, dându-ne posibilitatea să ne dezvăluim esența ființei și să învățăm să trăim din inimă, nu din durere și frică. Esența ființei noastre este conștiența noastră de acum. A trăi din esența ființei noastre înseamnă a trăi conștient. Esența ființei este extrem de creativă, evoluând și mișcându-se cu viața pentru a ne crea și trăi visele și aspirațiile, fără limitări conștiente.

SC DR YOUSRY ESSENCE FOUNDATION ROMÂNIA SRL
C.U.I RO31528074, J12/1263/2013
Adresa de corespondență:
CLUJ

Cluj-Napoca
Str. Pța Mihai Viteazu nr 39/10
Biroul Essence România
Zsolt, Makkai - Director Essence Romania
+40-264-434175
fundatiaessence@gmail.com
http://www.essence-process.com/ro/
facebook.com/EssenceFoundationRomania
facebook.com/DrMenisYousry

Table of Contents

Mulțumiri
Prefață . O călătorie în conștiința umană
Partea I. Conflictul dintre ceea ce intenționăm și ceea ce reușim să facem
- Introducere. Suntem reflexia convingerilor noastre
- Capitolul 1. Cum ne transformă creierul social în ceea ce credem că suntem
- Capitolul 2. Convingerile sunt mai puternice decât realitatea
- Capitolul 3. Relația dintre convingere și amintire
- Capitolul 4. Mecanismul de răspuns mecanic (Protectorul)
- Capitolul 5. Povestea, scenariul și jocul folosit pentru a ne ascunde adevăratul eu

Partea a II-a. Procesul de vindecare
- Introducere. Căutarea libertății
- Capitolul 1. Gândim și simțim
- Capitolul 2. Conștientizarea limitării și compasiunea pentru sine înseamnă transformare
- Capitolul 3. Observatorul și observatul
- Capitolul 4. Trăirea sentimentelor așa cum sunt
- Capitolul 5. Nu avem de ce să ne temem
- Capitolul 6. Treci prin experiențe noi de viață
- Capitolul 7. Vindecarea este un proces, nu o metodă

Epilog . O călătorie fără destinație
Alte lecturi și resurse recomandate
Procesul Essence